

# 2月予定献立表

令和5年2月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I材料 たんぱく質	
1水		枝豆そぼろご飯		鶏肉	米 油 砂糖	しょうが 枝豆	589	724
		肉だんごと白菜のスープ	○	鶏肉 卵 豆腐	でんぶん 春雨 ごま油	しょうが ねぎ にんにく 干し椎茸 人参 白菜 小松菜	28.1	34.5
		大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油 ごま油 砂糖	大根 きゅうり		
2木		バリエア		鶏肉 イカ エビ	米 バター 油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン	577	708
		野菜スープ	○	ベーコン	油 米粉マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	23.8	28.9
		さつまいもとじゃがいもの*テリヤキ*		ハム	じゃがいも さつまいも マヨネーズ	きゅうり 玉ねぎ		
3金	節分献立	手巻きちらし		油揚げ 卵 のり	米 砂糖 ごま油	干し椎茸 人参 れんこん かんぴょう さやいんげん	638	787
		つみれ汁	○	いわし 鶏肉 みそ		しょうが 白菜 人参 ねぎ 小松菜	27.4	33.6
		大豆しやりしやり		大豆 青のり	でんぶん 油			
6月	のりの日献立	ご飯			米		619	763
		のりの佃煮		のり ひじき	砂糖		29.5	36.4
		豚肉のすき焼き煮	○	豚肉 豆腐	油 しらすき 車麩 砂糖	人参 白菜 えのき ねぎ		
		和風サラダ		茎わかめ	油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
7火		わかめうどん		鶏肉 油揚げ わかめ	うどん 油 でんぶん	人参 干し椎茸 ねぎ 小松菜 玉ねぎ たけのこ	666	824
		ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ 卵 青のり	小麦粉 油		29.2	36.0
		もやしの甘酢和え			砂糖 ごま	もやし きゅうり		
8水		ご飯			米		590	725
		あじのさんが焼き	○	あじ 豚肉 卵 みそ のり		ねぎ しょうが	29.9	36.9
		切干大根のサラダ			ごま油 ごま油	切干大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ		
		みそ汁		わかめ 豆腐 みそ		玉ねぎ ねぎ		
9木	受験応援献立	カツカレー		豚肉 チーズ 卵	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	766	954
		オニオンドレッシングサラダ*			ごま油 砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 レモン果汁 玉ねぎ	25.2	30.8
		ジョア		ジョア				
10金		中華おこわ		鶏肉	米 もち米 ごま油 こんにゃく 砂糖 油	しょうが 干し椎茸 たけのこ 人参 グリンピース	608	748
		タンホワタン	○	ベーコン 卵	油 じゃがいも でんぶん	玉ねぎ 人参 コーン えのき 水菜	22.4	27.1
		ひじきナムル		めひじき	砂糖 ごま油	小松菜 もやし にんにく しょうが		
13月		ご飯			米		641	791
		揚げぎょうざ	○	豚肉	ごま油 でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉 油	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にら	23.5	28.6
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり		
		チンゲン菜スープ		鶏肉 豆腐 卵	油 でんぶん	しめじ チンゲン菜		
14火	バレンタイン献立	チキンライス		鶏肉	米 油 バター	トマト 人参 玉ねぎ コーン グリンピース	698	865
		ABCスープ	○	ベーコン 鶏肉	油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	22.4	27.1
		チョコレートケーキ		卵	バター 砂糖 チョコレート 上新粉			
15水		チンジャオロース丼	○	豚肉	米 油 砂糖	にんにく しょうが ピーマン たけのこ	583	716
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	24.1	29.3
16木	ワンダフル給食	エビパン		エビ 卵白	ラード でんぶん 油 食パン ごま油 はちみつ	にんにく	613	755
		鶏のカレースープ	○	鶏肉 ベーコン	オリブ油 大麦	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく パセリ	25.3	30.9
		リヨネーズポテト			じゃがいも 油	玉ねぎ		
		いちごみかん寒天			砂糖	いちご みかん缶 レモン果汁		
17金		ご飯			米		578	709
		さわらのパン粉焼き	○	さわら 粉チーズ	油 パン粉 オリブ油		23.4	28.4
		糸寒天のごま酢和え		糸寒天	砂糖 ごま	キャベツ 人参 きゅうり 小松菜		
		みそ汁		みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		
20月		柏パン			柏パン		580	712
		鶏の洋風てり焼き	○	鶏肉 みそ	はちみつ	しょうが にんにく	25.1	30.6
		コーンポタージュ		牛乳 生クリーム	じゃがいも バター	玉ねぎ クリームコーン		
		フレンチサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
21火		わかめご飯		わかめ	米		580	712
		筑前煮	○	鶏肉 さつま揚げ	油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごぼう たけのこ れんこん 人参 干し椎茸 さやいんげん	21.8	26.3
		野菜のピリ辛和え			ごま油 砂糖 油	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ		
22水		ハヤシライス		豚肉	米 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト	596	733
		こんにゃくサラダ			こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ	18.0	21.4
		甘平				甘平		
		ジョア		ジョア				
24金	E組校外学習	ご飯			米		711	882
		ぶりの酢豚風	○	ぶり	でんぶん 油 じゃがいも 砂糖	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 干し椎茸 トマト	28.4	34.9
		白菜の中華サラダ		ハム	ごま油 砂糖	白菜 もやし きゅうり		
27月		ご飯			米		635	784
		じゃこふりかけ		じゃこ かつお節 青のり	ごま		29.1	35.8
		千草焼き	○	鶏肉 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草		
		土佐和え		かつお節	砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり		
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
28火		あんかけチャーハン		卵 豚肉	米 発芽玄米 油 砂糖 ごま油 でんぶん	しょうが ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜	606	746
		パンパンジー	○	鶏肉	ごま油 砂糖 ごま	大根 人参 きゅうり しょうが ねぎ	22.9	27.8
		はるみ				はるみ		

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おきください。