

令和7年 2月献立予定表

(18回) 台東育英小学校

| 日曜 | 献立名 | 牛乳 | からだ | ねつちから | あじし | エネルギー Kcal たんぱく質 g | 日曜 | 献立名 | 牛乳 | からだ | ねつちから | あじし | エネルギー Kcal たんぱく質 g |
|-----|--------------------------------|----|--------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----|------------------|--------------------|------------------|---------------------|----------------------------|-----------------------------|
| | | | 体をつくるもの 赤のなかま | 熱や力になるもの 黄のなかま | 調子を整えるもの 緑のなかま | | | | | 体をつくるもの 赤のなかま | 熱や力になるもの 黄のなかま | 調子を整えるもの 緑のなかま | |
| 3月 | いわしの蒲焼き丼 | ○ | いわし | 精白米 小麦粉 大豆油 砂糖 | しょうが | 659 | 17日 | ☆みぞラーメン | ○ | 豚肉 みそ | 蒸し中華麺 油 ごま油 ごま | にんにく しょうが 長ねぎ 人参 もやし | 677 |
| | きりぼしだいこん ふうくまめ にももの 切干大根と福豆の煮物 | ○ | 刻み昆布 大豆 油揚げ かまぼこ | 油 三温糖 | 切干大根 人参 | | | 芋もち | じゃが芋 でんぷん 砂糖 油 水あめ | | | | |
| | なめこ汁 | ○ | 豆腐 みそ | | なめこ 小松菜 | | | 果物(津の輝) | | 津の輝 | 24.7 | | |
| 4月 | カレーうどん | ○ | 豚肉 | でんぷん 冷凍うどん | 人参 玉葱 長ねぎ 小松菜 | 578 | 18日 | シナモンシュガートースト | ○ | | 食パン バター グラニュー糖 | | 649 |
| | 野菜炒め | ○ | ツナ | ごま油 | 人参 ピーマン きゃべつ もやし 冷凍コーン | | | ☆コーンシチュー | ○ | 鶏肉 調理用牛乳 | 油 じゃが芋 バター 小麦粉 | 人参 玉葱 クリームコーン缶 冷凍コーン | |
| | はちみつレモン蒸しパン | ○ | 調理用牛乳 | 小麦粉 グラニュー糖 油 はちみつ | レモン | | | かぶサラダ | ○ | ロースハム | 三温糖 油 ごま油 ごま | かぶ 人参 | |
| 5月 | 焼き肉丼 | ○ | 豚肉 みそ | 精白米 油 砂糖 | 人参 玉葱 なら しょうが にんにく | 620 | 19日 | ごはん | ○ | | 精白米 | | 625 |
| | ☆海藻サラダ | ○ | 海藻ミックス | ごま油 油 | きゃべつ 大根 玉葱 | | | まほうどうふ 麻婆豆腐 | ○ | 豚ひき肉 みそ 豆腐 | 油 ごま油 砂糖 でんぷん | にんにく しょうが 人参 長ねぎ | |
| | 卵スープ | ○ | 卵 | でんぷん | 人参 長ねぎ えのきたけ | | | ☆パリパリサラダ | ○ | 茎わかめ | ワンタンの皮 大豆油 油 ごま油 砂糖 | 大根 キャベツ もやし 玉葱 | |
| 6月 | ごはん | ○ | | 精白米 | | 584 | 20日 | いちご | ○ | | | いちご | 27.4 |
| | 海苔の佃煮 | ○ | 焼き海苔 | 砂糖 でんぷん | | | | お赤飯 | ○ | 小豆 | 精白米 もち米 ごま | | |
| | 豆腐団子の春雨煮込み | ○ | 押し豆腐 鶏ひき肉 | パン粉 でんぷん 大豆油 ごま油 緑豆春雨 | しょうが 筍 人参 白菜 しめじ 玉葱 チンゲン菜 | | | 魚の照り焼き | ○ | ぶり | 油 | | |
| 7月 | 五色和え | ○ | | ごま 砂糖 | 小松菜 人参 もやし きゃべつ 冷凍コーン | 22.4 | 21日 | 五目きんぴら | ○ | | 油 じゃが芋 砂糖 | しょうが | 22.6 |
| | ぶどうパン | ○ | | ぶどうパン | | | | かまぼこ入りすまし汁 | ○ | 豆腐 かまぼこ | | れんこん 人参 ピーマン 糸こんにゃく | |
| | マカロニグラタン | ○ | 鶏肉 調理用牛乳 調製豆乳 粉チーズ | 油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉 | 玉葱 マッシュルーム | | | 中華丼 | ○ | 鶏肉 いか | 線白米 油 でんぷん | しょうが 人参 きゃべつ もやし 筍 玉葱 干し椎茸 | |
| 8月 | かぶのスープ | ○ | ベーコン | | 玉葱 人参 かぶ | 25.8 | 22日 | パンサンスー | ○ | ロースハム | 春雨 ごま油 砂糖 | 人参 もやし きゅうり | 24.6 |
| | 果物(せとか) | ○ | | | せとか | | | チンゲン菜スープ | ○ | | | 長ねぎ ちんげん菜 しめじ 冷凍コーン | |
| | ごはん | ○ | | 精白米 | | | | ごはん | ○ | | 精白米 | | |
| 9月 | おからコロッケ | ○ | 鶏ひき肉 おから | 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 大豆油 | 玉葱 | 671 | 25日 | ☆テミスグラスハンバーグ | ○ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 調理用牛乳 | 油 パン粉 砂糖 | 玉葱 | 638 |
| | ベーコンと大根のバター醤油炒め | ○ | ベーコン | バター | 大根 人参 | | | ブロッコリーソテー | ○ | | 油 | 人参 キャベツ フロッコリー | |
| | みそ汁 | ○ | 油揚げ みそ | | 玉葱 白菜 小松菜 | | | みそ汁 | ○ | 生揚げ わかめ みそ | | 長ねぎ | |
| 10月 | キムチチャーハン | ○ | 豚肉 | 精白米 油 | 人参 白菜キムチ(魚介エキスなし) ピーマン | 587 | 26日 | パーカーパン | ○ | | パーカーパン | | 615 |
| | 豆腐の中華煮 | ○ | 鶏肉 豆腐 みそ | 油 砂糖 でんぷん ごま油 | しょうが 人参 筍 しめじ 玉葱 | | | 魚のフライ | ○ | ホキ | 小麦粉 パン粉 大豆油 | | |
| | 果物(でこぼん) | ○ | | | でこぼん | | | キャベツソテー | ○ | | 油 | キャベツ 人参 | |
| 11月 | ふりかけごはん | ○ | 干ひじき | 精白米 砂糖 ごま | | 584 | 27日 | チキンマカロニスープ | ○ | 鶏肉 | 油 マカロニ | セロリー 玉葱 ほうれん草 | 29.7 |
| | 鶏肉のみそ焼き | ○ | 鶏肉 みそ | 砂糖 ごま油 | | | | ふりかけごはん | ○ | ちりめんじゃこ 塩昆布 | 精白米 ごま 砂糖 | | |
| | もやし炒め | ○ | | ごま油 | もやし 人参 小松菜 | | | 肉豆腐 | ○ | 豚肉 豆腐 | 油 砂糖 | 人参 糸こんにゃく 玉葱 小松菜 | |
| 12月 | 沢煮椀 | ○ | 豚肉 油揚げ | | 人参 大根 ごぼう 長ねぎ | 27.2 | 28日 | かぶときゅうりの南蛮漬け | ○ | | ごま油 | かぶ きゅうり 人参 | 27.6 |
| | スパゲティミートソース | ○ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ | スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 | しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶 トマトペースト | | | ☆ココアゼリー | ○ | 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム | 砂糖 | | |
| | コールスローサラダ | ○ | | 油 砂糖 | きゃべつ 人参 冷凍コーン きゅうり | | | キャロットピラフのクリームソース | ○ | 鶏肉 調理用牛乳 調製豆乳 | 精白米 バター 油 小麦粉 | 人参 玉葱 マッシュルーム ほうれん草 | |
| 1月 | チョコいちご | ○ | | ミルクチョコレート | いちご | 28.5 | 29日 | ウインナーポトフ | ○ | ウインナー | 油 じゃがいも | セロリー 人参 玉葱 キャベツ | 24.5 |
| | | ○ | | | | | | 果物(清見オレンジ) | ○ | | | 清見オレンジ | |

☆3日(月) 節分献立

☆4日(火) 東京都八丈島のフルーツレモンを使用。

☆6日(木) 海苔の日

☆14日(金) バレンタインデー

☆20日(木) 6年生を送る会

☆21日(金) 6年生校外学習

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。

※種実類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。



リクエスト給食



6年生のリクエストで、上位になったメニューを3学期に取り入れていきます。
☆印が上位になったメニューです。