

令和4年 2月献立予定表

(18回) 台東育英小学校

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ につくもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし どの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質
火	ごまご飯			精白米 白ごま 黒ごま		639
	鶏ごぼうバーグ	○	鶏ひき肉 おから	油 でんぷん 砂糖	しょうが 玉葱 ごぼう 人参	
	ちりめん和え		ちりめんじゃこ	ごま油	小松菜 白菜 もやし	
	五目みそ汁		豆腐 みそ	じゃがいも	大根 人参 長ねぎ	
水	☆みそラーメン		豚ひき肉 みそ	蒸し中華麺 油 ごま油 白ごま 練りごま	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 もやし にはら	656
	ジャーマンポテト	○	ツナ	油 じゃがいも	玉葱 グリーンピース	
	果物(デコボン)				デコボン	
木	いわしの蒲焼き丼		いわし	精白米 小麦粉 油 砂糖	しょうが	611
	切り干し大根と福豆の煮物	○	刻み昆布 大豆	油 三温糖	切干し大根 人参	
	すまし汁		豆腐 生わかめ かまぼこ		長ねぎ えのきたけ 小松菜	
金	シュガートースト			食パン グラニュー糖 バター		656
	☆ボークシチュー	○	豚肉	油 じゃがいも バター 小麦粉	しょうが 人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ	
	コーンサラダ			油 三温糖	コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	
月	パエリア		鶏肉 いか むきえび	精白米 バター 油	人参 玉葱 ピーマン トマトピューレ	538
	ドレッシングサラダ	○		油	人参 きゅうり 大根	
	青菜とコーンのスープ			でんぷん	マッシュルーム 玉葱 白菜 コーン缶 ほうれん草	
	果物(せとか)				せとか	
火	エリンギの炊き込みご飯		油揚げ	精白米	エリンギ ごぼう 人参	608
	鮭フライ	○	鮭	小麦粉 パン粉 油		
	もやしと小松菜のごま酢			白ごま 砂糖	もやし 小松菜	
	田舎汁		豆腐 みそ	じゃがいも	大根 人参 こんにゃく さやいんげん	
水	鶏南蛮うどん		鶏肉 油揚げ	冷凍うどん 油	人参 玉葱 長ねぎ 小松菜	659
	ごぼうとこんにゃくの炒め煮	○	豚肉	油 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく	
	白いんげん豆のケーキ		白いんげん豆 卵 生クリーム	小麦粉 三温糖 バター 黒ごま		
木	チョコチップパン			チョコチップパン		663
	卵とほうれん草のグラタン	○	鶏肉 調理用牛乳 卵 粉チーズ	油 バター 小麦粉 パン粉	玉葱 マッシュルーム ほうれん草	
	キャベツスープ			油	キャベツ 玉葱 セロリー 人参 パセリ	
月	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	しょうが 玉葱 人参 トマトペースト トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ	647
	季節のグリーンサラダ	○		油	きょうな さやいんげん キャベツ きゅうり 玉葱	
	チョコいちご			ミルクチョコレート	いちご	
火	かやくご飯		油揚げ	精白米	ごぼう 人参	600
	メダイのおろしポン酢がけ	○	メダイ	油 砂糖	大根 レモン	
	おおかき煮浸し		糸削り節		キャベツ もやし 小松菜 人参	
	どさんこ汁		豚肉 生わかめ みそ	じゃがいも バター	コーン缶 わけぎ	

日曜	こん だて めい 献立名	牛乳	からだ につくもの 赤のなかま	ねつ ちから 熱や力になるもの 黄のなかま	ちようし どの 調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質
水	わかめご飯		炊き込みわかめ	精白米		601
	☆鶏肉の唐揚げ	○	鶏肉	でんぷん 油	しょうが	
	大根のレモン和え			砂糖	大根 きゅうり ほうれん草 人参 レモン	
木	豆腐と白菜のみそ汁		豆腐 みそ		白菜 長ねぎ まいたけ	25.4
	☆金焼きビビンバ		鶏ひき肉	精白米 精麦 油 砂糖 ごま油 白ごま	もやし ほうれん草 しょうが	
	豚肉のプルコギ	○	豚肉	砂糖 ごま油	長ねぎ にんにく 玉葱 たけのこ もやし 人参	
金	春雨スープ		豆腐	春雨	干し椎茸 長ねぎ 小松菜 えのきたけ	25.3
	チリチーズドッグ		鶏ひき肉 ピザ用チーズ	コッペパン 油 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 ピーマン	
	☆ジュリアンスープ	○	ベーコン	じゃがいも	セロリー 玉葱 人参 キャベツ	
月	☆不思議な目玉焼き		粉寒天 調理用牛乳	砂糖	黄桃缶 ハーフ	25.1
	ご飯			精白米		
	れんこんのつくね揚げ	○	鶏ひき肉 おから	でんぷん 油	れんこん しょうが 人参	
火	キャベツのごまだれ煮			白ごま 練りごま 砂糖	小松菜 もやし キャベツ 人参	24.8
	なめこ汁		豆腐 みそ		なめこ みつば	
	カレーピラフホワイトソースかけ		鶏肉 むきえび 調理用牛乳	精白米 精麦 油 バター 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン コーン缶 しめじ	
月	じゃがいものハニーサラダ	○		油 じゃがいも はちみつ	きゅうり 人参 キャベツ	25.5
	果物(デコボン)				デコボン	
	麦ご飯			精白米 押麦		
木	千住ねぎ入りすき焼き	○	豚肉 生揚げ	油 三温糖 小町ふ	人参 糸こんにゃく 長ねぎ 白菜	643
	かぶの香り漬け				かぶ キャベツ きゅうり ゆず	
	☆ココアゼリー		粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖 ピュアココア		
金	ご飯			精白米		607
	じゃこと昆布のふりかけ	○	ちりめんじゃこ 塩昆布	白ごま 砂糖		
	豆腐団子の春雨煮込み		豆腐 鶏ひき肉	パン粉 でんぷん 油 ごま油 春雨	しょうが 干し椎茸 人参 白菜 長ねぎ 小松菜	
月	☆海藻サラダ		海藻ミックス	油 ごま油	レタス きゅうり キャベツ 玉葱	22.1
	七穀ご飯			精白米 七穀(麦2種・きび・あわ アマランサス・玄米胚芽・ごま)		
	魚のごまだれ揚げ	○	メルルーサ	砂糖 黒ごま・白ごま・ でんぷん・小麦粉・油		
火	辛子煮浸し		糸削り節		もやし キャベツ 小松菜 人参	25.9
	せんべい汁		鶏肉	油 南部せんべい	人参 ごぼう しめじ 舞茸 長ねぎ	

◎6年生 15日は校外学習のため給食がありません。

☆印は6年生のリクエスト給食で  
上位になったメニューです。

※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。

※給食の放射能検査結果は台東区ホームページに記載されています。

※食中毒防止の為、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。















