

日	104g 献立名	おもむ使用食品の備き			★東京都産	17種たんぱく質 食塩相当量
		体をつくるものになる	エネルギーのものになる	体の調子を整えるものになる		
1水	ごまごはん 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 豚汁 牛乳	豆腐 豚もも肉 米みそ 牛乳	米 いりごま でんぷん 小麦粉 なたね油 さとう じゃがいも つきこんにゃく	はくさい もやし 赤ピーマン えのきたけ チンゲンサイ だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ	615 kcal 25.0 g 20.2 g 1.8 g	
2木	鮭炒飯 さつまいものカリカリサラダ クリームコーン中華スープ ポンカン 牛乳	鮭 卵 牛乳	米 サラダ油 なたね油 ごま油 いりごま さつまいも さとう でんぷん	にんじん しょうが 長ねぎ キャベツ ごまつな たまねぎ クリームコーン缶 ポンカン	585 kcal 20.3 g 16.3 g 2.6 g	
3金	【行事食：節分】 炊き込みおこわ 野菜のポン酢かけ いわしのつみれ汁 きなこ豆 牛乳	豚もも肉 細切昆布 まいわしりの身 米みそ 豆腐 蒸しかまぼこ 煎り大豆 きな粉 牛乳	米 もち米 なたね油 さとう でんぷん 黒砂糖	しょうが にんじん 干し椎茸 さやいんげん はくさい もやし ごまつな えのきたけ ゆず 長ねぎ ごぼう だいこん	585 kcal 26.4 g 17.9 g 2.2 g	
6月	【食べよう野菜350メニューの日】 レーズンパタートースト 野菜2皿分の肉団子スープ ポテトのフリッター 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 調理用牛乳 卵 牛乳	食パン バター さとう グラニュー糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 なたね油	レーズン はくさい たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ ぶなしめじ 長ねぎ しょうが	586 kcal 22.0 g 23.2 g 1.9 g	
7火	【カミカミメニューの日】 きんぴらご飯 わかさぎの磯辺揚げ 和風サラダ 豆乳ごまみそ汁 伊予柑 牛乳	わかさぎ あおりの 油揚げ 豆乳 米みそ 牛乳	米 なたね油 つきこんにゃく 三温糖 小麦粉 じゃがいも いりごま	ごぼう にんじん キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ 伊予柑	586 kcal 22.4 g 18.3 g 1.9 g	
8水	【世界の料理：大韓民国】 カルグクスうどん ケランマリ ナムル りんごゼリー 牛乳	鶏胸肉 かまぼこ あさり ボンレスハム 卵 アガー 牛乳	冷凍うどん なたね油 春雨 ごま油 さとう 三温糖 いりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん スッキーニ キャベツ もやし かつお ほうれんそう もやし だいずもやし にんじん りんごジュース	606 kcal 29.6 g 18.6 g 2.4 g	
9木	ごはん ひじきふりかけ ぶりのゆあん焼き 野菜のごま和え 大根と里芋のみそ汁 牛乳	干ひしき かつお削り節 ぶり 油揚げ 米みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 さとう いりごま ★さといも	ゆず ★ほうれんそう もやし にんじん だいこん 長ねぎ	593 kcal 26.9 g 20.9 g 2.1 g	
10金	チキンカレーピラフ かぼすドレッシングサラダ にんじんポタージュ 牛乳	ベーコン 鶏胸肉 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 バター なたね油 さとう 小麦粉	にんじん 赤ピーマン しょうが パセリ キャベツ もやし かぼす たまねぎ 冷凍うらごしにんじん	586 kcal 20.7 g 21.7 g 2.0 g	
13月	ごはん 五目春巻き 大根の華風甘酢 もすくスープ 牛乳	豚ひき肉 鶏胸肉 豆腐 もすく 牛乳	米 春巻きの皮 なたね油 春雨 三温糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 さとう	たけのこ水煮 干ししいたけ 長ねぎ もやし だいこん きゅうり にんじん しょうが とうがらし	608 kcal 21.9 g 19.7 g 1.9 g	
14火	和風スパゲティ いかコーンポテト チョコレートブラウニー 牛乳	鶏胸肉 ベーコン 焼きのり いか 卵 牛乳	ロングスパゲティ なたね油 小麦粉 バター じゃがいも さとう	にんにく しょうが とうがらし たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ スイートコーン缶 ごまつな	600 kcal 26.2 g 21.2 g 1.8 g	
15水	ごはん たら野菜あんかけ カレー粉ふきいも かぶのみそ汁 牛乳	たら 油揚げ 米みそ 牛乳	米 でんぷん 小麦粉 なたね油 さとう じゃがいも	はくさい れんこん にんじん えのきたけ チンゲンサイ かぶ 長ねぎ	604 kcal 24.7 g 16.7 g 2.6 g	
16木	チキンたれかつ丼 たくあん和え ほうれん草のみそ汁 はるみ 牛乳	鶏胸肉 米みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 いりごま ごま油	にんにく キャベツ にんじん きゅうり たくあん干し大根漬 たまねぎ えのきたけ ほうれんそう はるみ	626 kcal 29.1 g 16.1 g 2.5 g	
17金	【日本の郷土料理：鹿児島県】 鶏飯 切り干し大根の炒め物 からいもねったぽ 牛乳	鶏こま切肉 卵 焼きのり ベーコン きな粉 牛乳	米 なたね油 さとう さつまいも もち米	干ししいたけ にんじん レモン 万能ねぎ たまねぎ もやし チンゲンサイ 切干しいたけ	618 kcal 24.4 g 14.7 g 2.2 g	
「からいも」は、さつまいものことを言います。からいもねったぽは、さつまいもを混ぜたお餅です。仕上げにきな粉をまぶします。						
20月	ごはん さごしのみぞけがけ 野菜のおかか和え 白菜とえのきのみそ汁 牛乳	さば かつお削り節 油揚げ 米みそ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう	しょうが だいこん キャベツ ごまつな にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ	644 kcal 24.3 g 27.3 g 2.3 g	
21火	ターメリックライス ひよこ豆のキーマカレー キャロットソースサラダ りんご 牛乳	豚ひき肉 ハルメサンチーズ ひよこまめ レンズまめ 牛乳	米 オリーブ油 なたね油 サラダ油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト水煮缶 キャベツ スイートコーン缶 プロックリー りんご	675 kcal 21.3 g 20.7 g 1.7 g	
22水	ごはん 酢鶏 具だくさんしょうがスープ はっさく 牛乳	鶏胸肉 ベーコン 牛乳	米 でんぷん なたね油 じゃがいも ごま油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 ピーマン ぶなしめじ はくさい もやし チンゲンサイ スイートコーン缶 はっさく	604 kcal 24.2 g 15.2 g 2.1 g	
24金	ごはん 甘みそ大豆 さば文化干し 野菜のからし和え 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳	大豆 米みそ さば 豆腐 カットわかめ 牛乳	米 でんぷん なたね油 三温糖 いりごま さとう	はくさい ごまつな にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ	666 kcal 27.0 g 27.8 g 1.6 g	
27月	ごはん 豆腐とえびのうま煮 パリパリれんこんサラダ 牛乳	豆腐 豚もも肉 むきえび 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油 いりごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干ししいたけ はくさい チンゲンサイ れんこん キャベツ スイートコーン缶	592 kcal 27.3 g 18.6 g 2.0 g	
28火	黒砂糖食パン ポテトエッググラタン にんじんのラベ デコボン 牛乳	鶏こま切肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 卵 ハルメサンチーズ まぐろ油漬 牛乳	黒ごとう食パン なたね油 小麦粉 バター じゃがいも パン粉 いりごま	たまねぎ マッシュルーム水煮 にんじん キャベツ きゅうり らっきょう甘酢漬 レモン デコボン	587 kcal 24.7 g 26.1 g 2.7 g	

節分

炒った豆（福豆）をまいて、鬼（病気や災難）をはらう節分。
北海道や東北地域では、大豆ではなく落花生をまく地域もあるそうです。
2月3日は、節分献立です。いわしや大豆を使った給食を提供します。

栄養価	エネルギー +1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 +2 (g)
								A+2 (μgRAE)	B1+2 (mg)	B2+2 (mg)	C+2 (mg)	
2月分平均	609	16.2	29.7	2.1	338	93	2.3	253	0.36	0.53	31	5.6
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。