

2023年2月分 献立表

中央区立佃島小学校

献立名		おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g
		主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品		
1 水	とん汁うどん きびなごのから揚げ 野菜の酢醤油あえ	牛乳 冷凍うどん, さとういりごま(白), 油, でんぷん	豚肉, 豆腐 きびなご, 牛乳	にんじん, ごぼう, もやし たまねぎ, にんにく, キャベツ 長ねぎ, にんにく, しょうが	564	31.2
2 木	自家製ハヤシライス ツナのせノンタマドレッシングサラダ	牛乳 米, 油, 小麦粉 バター, さとう	豚肉, まぐろ油漬, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが マッシュルーム水煮, セロリー, にんにく こまつな, もやし, トマト水煮缶, はくさい スイートコーン缶	617	22.9

月の行事食 3 金	節分～豆まきを意識した給食～ ごはん 大根おろしのせ豆腐ハンバーグ じゃがいもと野菜のサラダ きなこ豆	牛乳 米, 油, パン粉 さとう, じゃがいも	豚肉, 大豆, 豆腐 煎り大豆, きな粉, 牛乳	たまねぎ, だいこん キャベツ, こまつな, にんじん	668	29.0
-----------------	---	-------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----	------

6 月	ビビンバ 白菜とスープ りんご	牛乳 米, 油, さとう, ごま油 いりごま(白), でんぷん	豚肉, 大豆, 牛乳	にんにく, ほうれんそう, もやし にんじん, はくさい, りんご	605	25.0
7 火	丸パン ビーンズコロッケ ゆで野菜 オニオンスープ みかん	牛乳 パン, じゃがいも 油, 小麦粉, パン粉	手亡, 豚肉, ベーコン, 牛乳	たまねぎ, キャベツ にんじん, みかん	585	21.4
8 水	麻婆あんかけそば だいこんおろしドレッシングサラダ	牛乳 蒸し中華めん 油, さとう, でんぷん	豆腐, 豚肉, 大豆, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, にんじん 干し椎茸, にんにく, しょうが はくさい, にんじん, もやし, だいこん	563	26.6
9 木	カレーピラフ 白菜のクリームスープ パインカップケーキ	牛乳 米, 油, バター 小麦粉, さとう	豚肉, ベーコン, 卵, 牛乳	エリンギ, たまねぎ, にんじん スイートコーン缶, ほうれんそう はくさい, パイン缶, レーズン	697	23.0
10 金	ごはん さばのみそ煮 わかめときゃべつの和え物 かきたま汁	牛乳 米, さとう, 油, でんぷん	さば, わかめ 豆腐, 卵, 牛乳	しょうが, キャベツ にんじん, こまつな, にんじん	635	26.2
13 月	ピザトースト ポトフ フルーツと2色寒天	牛乳 食パン, 油 じゃがいも, さとう	ベーコン, ウインナー シュレッドチーズ 豚肉, 粉寒天, 牛乳	にんにく, たまねぎ, ビーマン マッシュルーム水煮, にんじん キャベツ, セロリー, しょうが ぶどうジュース, りんご缶, 黄桃缶	703	27.3
14 火	食べよう野菜350【児童は300】本日の給食2.3皿 まかじきと野菜の甘酢煮 82g/1.3皿 野菜の豆板醤たれあえ 60g/1皿	牛乳 米, でんぷん じゃがいも, 油, さとう, ごま油	まかじき, 牛乳	しょうが, たまねぎ, にんじん 干し椎茸, ビーマン キャベツ, もやし	588	23.8
30 水	噛みにくい根菜とこんにやくを 使った土佐煮 しっかり噛もう！ ごはん 卵焼き 土佐煮 みそ汁	牛乳 米, 油, さとう, さといも	卵, 焼き竹輪, 油揚げ, 牛乳	たまねぎ, 干し椎茸, ごぼう にんじん, こんにやく, にら	575	23.1
16 木	スパゲティミートソース 千切りポテトサラダ りんごゼリー	牛乳 スパゲティ, 油 でんぷん, じゃがいも, さとう	豚肉, 大豆 粉チーズ, アガー, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく トマト水煮缶, りんごジュース	599	24.5
17 金	ごはん シルバーのあずま煮 白菜のゆずあえ 煮干しだしみそ汁 みかん	牛乳 米, でんぷん, 油 さとう, いりごま(白)	シルバー, 豆腐, 牛乳	はくさい, にんじん, ゆず こまつな, みかん	639	26.0
20 月	《GoToいーと》鳥取県 どんとろけめし さばの塩焼き&大根おろし じゃがいもの白煮 すまし汁	牛乳 米, さとう, 油, じゃがいも	豆腐, 油揚げ, さば ベーコン, 牛乳	ごぼう, にんじん, 干し椎茸 だいこん, たまねぎ ほうれんそう, もやし	656	26.5
21 火	鶏南蛮うどん ちくわいそ揚げ 白玉アップルソース	牛乳 冷凍うどん, さとう でんぷん, 小麦粉, 油 冷凍白玉だんご	鶏肉, 焼き竹輪, 卵 あおりのり, 牛乳	長ねぎ, たまねぎ, にんじん 干し椎茸, すりおろしりんご りんご缶	563	19.8
22 水	佃島カレーライス 春雨と野菜の中華ドレッシングサラダ 柑橘系果物	牛乳 米, じゃがいも, 油 小麦粉, バター, 春雨 ごま油, さとう	豚肉, 粉チーズ, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが, すりおろしりんご キャベツ, チンゲンサイ, 柑橘系果物	653	20.5
24 金	ごはん メルルーサのから揚げ野菜あんかけ 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁	牛乳 米, でんぷん, 油 さとう, じゃがいも	メルルーサ, 牛乳	にんじん, えのきたけ たまねぎ, しょうが こまつな, はくさい	539	23.1
27 月	バラ揚げたまごとし井 白菜と油揚げの和風サラダ	牛乳 米, さつまいも, 小麦粉 油, さとう, でんぷん	焼き竹輪, 卵 油揚げ, 牛乳	たまねぎ, にんじん しゅんぎく, はくさい にんじん, しょうが	641	22.6
28 火	鶏ときのこのスパゲティ ポテトのフレンチサラダ みかん	牛乳 スパゲティ, 油, 小麦粉 バター, じゃがいも, さとう	鶏肉, ベーコン, 牛乳	にんにく, しょうが, とうがらし, みかん たまねぎ, にんじん, キャベツ えのきたけ, ぶなしめじ, エリンギ	574	24.1

※収穫や水揚げなど食材の状況により献立内容を変更する場合があります。

噛ミング30
ひとくち30回、
よく噛んで味わって食べよう
2月15日水曜日 土佐煮

ごぼう・にんじん・こんにやく・ちくわを煮て粉にしたかつお節を絡めた給食の土佐煮。少し噛みにくい食材を使用しています。しっかり噛んで味わって食べてください。

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ				食物繊維 (g)
								A (μgPAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
月平均	614	16.0	28.1	2.2	325	90	2.2	274	0.40	0.54	32	6.5
学校給食摂取標準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5



「豆の日」2月は**大豆**

2月の豆の日は、行事食の日と同じ日です。行事の節分で食べたり、まいたりする大豆で作った「きなこ豆」を紹介します。