

[2月の献立表]

2024年 2月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1食あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	豚キムチ焼きそば		豚肉	人参、玉葱、もやし、キムチ、ニラ	蒸し中華めん（乳卵なし）、炒め油、砂糖、すりごま	689 kcal
	白身魚のウースタン風	○	かれい、絹ごし豆腐、かまぼこ、けずり	生姜、ねぎ、人参、小松菜	でんぷん	29.2 g
	さつままるくん		調製豆乳		さつまいも、ホットケーキミックス（乳卵なし）、砂糖	20.8 g
						4.1 g
2 金	いわしのかばやき丼		いわし、けずり	生姜	米、でんぷん、揚げ油、砂糖	731 kcal
	3色おひたし	○	けずり	キャベツ、ほうれんそう、もやし、人参		33.2 g
	れんこん団子のおとし汁		鶏モモ肉、けずり	れんこん、大根、人参、えのきたけ、白菜、ほうれんそう、ねぎ	でんぷん、白玉粉	23.4 g
	福豆		鬼打ち豆			2.8 g
5 月	木島平のごはん				米	677 kcal
	のりの佃煮		焼きのり		砂糖	29.4 g
	わかさぎのいそべ揚げ	○	わかさぎ、青のり		でんぷん、小麦粉、揚げ油	18.6 g
	のっぺい煮		鶏モモ肉、けずり、高野豆腐	人参、大根、干し椎茸	炒め油、里芋、こんにやく、砂糖、でんぷん	2.9 g
6 火	ガーリックトースト			にんにく、パセリ	ソフトフランスパン（乳卵なし）、乳不使用マーガリン	743 kcal
	ポークビーンズ	○	ベーコン（乳卵なし）、豚肉、白いんげんまめ、赤いんげん豆	にんにく、玉葱、人参、ホールトマト、グリーンピース	じゃがいも、小麦粉、サラダ油、乳不使用マーガリン、砂糖	25.8 g
	コーンフレークサラダ			人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉葱	コーンフレーク、砂糖、サラダ油	29.3 g
						4.1 g
7 水	焼豚チャーハン		焼き豚	人参、ホールコーン、ねぎ、グリーンピース	米、ごま油、炒め油	669 kcal
	鯖のヤンニョムジャン焼き	○	鯖	生姜、にんにく、りんご、ねぎ、にんにくの芽	砂糖	33.0 g
	ポテトの華風サラダ			白菜、きゅうり、もやし、キャベツ	じゃがいも、揚げ油、砂糖、サラダ油、ごま油	24.0 g
	中華風なめこ汁		絹ごし豆腐	筍、えのきたけ、なめこ、もやし、小松菜、ねぎ	ごま油	4.1 g
8 木	たらこスパゲッティ		鶏モモ肉、たらこ、いか、刻みのり	にんにく、玉葱	スパゲッティ、オリーブ油、乳不使用マーガリン	817 kcal
	レンズ豆のスープ	○	ベーコン（乳卵なし）、レンズまめ、ウィンナー（乳卵なし）	にんにく、玉葱、パセリ	炒め油、じゃがいも	33.6 g
	ガトーショコラ		調製豆乳		小麦粉、砂糖、サラダ油、乳不使用マーガリン、粉糖	28.9 g
						3.1 g
9 金	カレーピラフ		豚挽肉	人参、玉葱、コーン、マッシュルーム、グリーンピース	アルファ化米、炒め油	792 kcal
	スパニッシュオムレツ	○	ロースハム、チーズ、卵	玉葱、ほうれんそう	じゃがいも、炒め油	31.2 g
	ABCスープ		ベーコン（乳卵なし）	玉葱、人参、ホールトマト、キャベツ	炒め油、マカロニ（アルファベット）	26.7 g
	デコボン			デコボン		4.0 g
13 火	にんにくチャーハン		豚モモ肉	にんにく、葉ねぎ	米、炒め油	641 kcal
	韓国風すき焼き	○	豚肉、焼き豆腐	玉葱、人参、白菜、えのきたけ、ねぎ、にんにく、生姜、りんご	炒め油、しらたき、砂糖、ごま油	29.3 g
	韓国風のりサラダ		刻みのり	ほうれんそう、もやし、人参、きゅうり	砂糖、ごま油、すりごま	20.3 g
						3.7 g
14 水	昆布の炊き込みご飯		けずり、豚モモ肉、刻み昆布	人参、こねぎ	米、炒め油	822 kcal
	ぶり大根	○	ぶり	生姜、大根、人参、干し椎茸、いんげん	でんぷん、揚げ油、こんにやく、砂糖	33.7 g
	とろろこんぶのすまし汁		絹ごし豆腐、削り昆布、けずり	人参、えのきたけ、白菜、ねぎ		30.8 g
	チョコっとバナナ			バナナ	パールチョコレート、チョコカラスプレー	3.7 g
15 木	しょうゆラーメン		豚モモ肉、わかめ	にんにく、生姜、人参、白菜、もやし、筍、ねぎ	蒸し中華めん（乳卵なし）、炒め油	710 kcal
	ジャンボ揚げ餃子	○	豚挽肉	にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、ニラ	ごま油、でんぷん、餃子の皮、揚げ油	28.4 g
	コーンサラダ		わかめ	キャベツ、もやし、人参、ホールコーン	サラダ油、砂糖	25.9 g
	苺			いちご		3.7 g
16 金	えびと舞茸のばら天丼		えび、けずり	まいたけ	米、小麦粉、でんぷん、揚げ油、砂糖	657 kcal
	真沢山味噌汁	○	絹ごし豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌、けずり	人参、大根、ごぼう、えのきたけ、小松菜、ねぎ		27.4 g
	はるみ			はるみ		21.8 g
						2.4 g
19 月	2色揚げパン		うぐいすきな粉		コッパン（乳卵なし）、グラニュー糖、砂糖	635 kcal
	ツナポテトサラダ	○	ツナ	きゅうり、人参、レモン果汁、玉葱	じゃがいも、砂糖	26.5 g
	肉団子と白菜のスープ		豚挽肉	生姜、ねぎ、白菜、人参、もやし、小松菜	でんぷん、ごま油	29.5 g
						3.1 g
20 火	カツカレー		豚モモ肉	にんにく、生姜、玉葱、人参	アルファ化米、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、生パン粉	750 kcal
	にんにくドレッシングサラダ	○		ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、人参、にんにく	ごま油	26.5 g
	サイダーゼリーボンチ		寒天	バイン缶、みかん缶、レモン	砂糖	29.9 g
						2.2 g
21 水	クッパ		鶏モモ肉、けずり、卵	筍、ねぎ、人参、ほうれんそう、にんにく、干し椎茸	米、でんぷん	754 kcal
	真珠蒸し（二色）	○	豚挽肉	生姜、玉葱、干し椎茸	もち米、でんぷん	32.5 g
	じゃが芋の中華炒め		豚モモ肉	生姜、ピーマン、もやし、玉葱	炒め油、じゃがいも	22.4 g
						3.1 g
22 木	ごぼ天うどん		豚モモ肉、油揚げ	人参、ねぎ、小松菜、干し椎茸、ごぼう	冷凍うどん（乳卵なし）、小麦粉、揚げ油	619 kcal
	いかステーキ	○	いか	玉葱	でんぷん、揚げ油、サラダ油、砂糖	31.3 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	人参、もやし、ホールコーン、きゅうり	砂糖、ごま油	25.3 g
	苺			いちご		5.8 g
26日（月）～28日（水）学年末テストのため給食はありません。						
29 木	木島平のごはん				米	772 kcal
	鯖の味噌煮	○	鯖、赤味噌	生姜	三温糖	36.6 g
	油揚げのかりかり和風サラダ		わかめ、油揚げ	キャベツ、人参、もやし、小松菜	サラダ油、砂糖	28.2 g
	さといも汁		鶏モモ肉、絹ごし豆腐、けずり	大根、人参、ねぎ	炒め油、里芋、こんにやく	3.4 g

※材料の仕入れの都合により献立を変更することがあります。ご承知ください。