

令和6年度



2月 献立表



〈2月のめあて〉
病気に負けない体を作ろう

文京区立駒本小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	大豆とじゃこのごはん		★じゃこ、大豆	精白米		581 kcal
	焼き揚げ入りからし和え		油揚げ		キャベツ、もやし、小松菜	25.7 g
	いわしつみれの汁		いわし、ホール、豆腐		長ねぎ、人参、ごぼう、白菜	15.8 g
	白花豆のプリン		粉寒天、★牛乳	砂糖、黒砂糖		2.4 g
			白いんげん豆ペースト、きな粉			
4火	ごぼうごはん		豚肉、豆腐	精白米、もち米、サラダ油、砂糖	ごぼう	609 kcal
	すき焼き風煮		赤みそ	サラダ油、砂糖、糸こんにゃく、じゃがいも	玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ	23.8 g
	大根サラダ みそドレッシング			ごま油、サラダ油、砂糖	人参、キャベツ、もやし、大根	20.2 g
						2.1 g
5水	黒砂糖食パン			★黒砂糖パン		600 kcal
	鮭のクリームシチュー		★ます、★牛乳	サラダ油、じゃがいも、★バター	人参、玉ねぎ、マッシュルーム	31.0 g
				コーンスターチ		22.1 g
	玉ねぎドレッシングサラダ			砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし	2.5 g
6木	キムチチャーハン		豚肉	精白米、サラダ油	長ねぎ、白菜キムチ、ホールコーン	614 kcal
	拌三絲			はるさめ、ごま油、砂糖	人参、もやし、きゅうり	25.2 g
	にら玉スープ		鶏肉、豆腐、★たまご	でんぷん	にら、人参	18.5 g
						2.9 g
7金	高野豆腐丼		鶏肉、高野豆腐	精白米、米粒麦、サラダ油、砂糖	生姜、人参、しめじ	605 kcal
	茎わかめ		茎わかめ	サラダ油、砂糖、ごま油	人参、もやし、玉ねぎ	25.0 g
	貝だくさんみそ汁		赤みそ、白みそ、油揚げ	こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、大根、長ねぎ	20.6 g
						3.0 g
10月	コッペパン			★コッペパン		646 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉、★牛乳★生クリーム	★マカロニ、サラダ油、米粉	玉ねぎ、マッシュルーム	30.0 g
			★粉チーズ★ピザチーズ			24.5 g
	ビーンズスープ		ベーコン、ひよこ豆、いんげん豆、レンズ豆	じゃがいも、サラダ油	セロリ、人参、玉ねぎ	2.9 g
12水	ごはん			精白米		582 kcal
	じゃこ佃煮、ひらけ		★じゃこ、かつお節、塩昆布	砂糖		27.1 g
	寄せ鍋風煮こみ		豚肉、★ホキ、豆腐、赤みそ、白みそ	でんぷん、白滝	長ねぎ、生姜、白菜、人参、えのきだけ	18.0 g
	大根のあえもの			砂糖、サラダ油	人参、もやし、大根、レモン果汁	2.5 g
13木	タンタンメン		豚肉、赤みそ	★蒸し中華めん、サラダ油、砂糖	生姜、にんにく、人参、もやし、チンゲン菜	603 kcal
				ごま油、★白練りごま、★白ごま	長ねぎ	22.9 g
	野菜チップス			じゃがいも、さつまいも、大豆油	れんこん	27.9 g
						1.8 g
14金	ガバオ風ライス		鶏肉、大豆ミート	精白米、米粒麦、ごま油、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、生姜	686 kcal
	じゃがたまスープ		ベーコン、★たまご	じゃがいも、でんぷん	玉ねぎ	25.2 g
	アレルギーなしガトーショコラ		豆腐、豆乳	メープルシロップ、サラダ油、米粉、粉糖		22.1 g
				砂糖		2.4 g
17月	ゆかりじゃこごはん		★じゃこ	精白米、米粒麦		615 kcal
	肉豆腐		豚肉、豆腐	サラダ油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	人参、長ねぎ、玉ねぎ	27.6 g
	切干大根のツナ和え		ツナ	砂糖、ごま油	切干大根、人参、小松菜	20.4 g
						2.1 g
18火	揚げパン			★コッペパン砂糖、大豆油		627 kcal
	ポークビーンズ		大豆、白いんげん豆、ベーコン	砂糖、大豆油、サラダ油、じゃがいも	玉ねぎ、人参、ダイストマト	24.6 g
			豚肉	コーンスターチ		26.1 g
	パインサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、パイン缶	2.4 g
19水	ねぎ麻塩だれ丼		豚肉	精白米、ごま油、★白ごま、でんぷん	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、もやし、にら	614 kcal
					レモン果汁	26.9 g
	豆腐とわかめのスープ		カットわかめ、豆腐	ごま油	長ねぎ	23.6 g
	果物（はるか）				★はるか	2.3 g
20木	そぼろごはん		鶏肉	精白米、押麦、サラダ油、砂糖	人参、干し椎茸、生姜	612 kcal
	白身魚のみそだれかけ		★メルルーサ、白みそ、赤みそ	砂糖	生姜	28.5 g
	れんこんのきんぴら			砂糖、糸こんにゃく、ごま油、★白ごま	人参、玉ねぎ、れんこん	17.5 g
	すまし汁		豆腐、カットわかめ		小松菜	2.2 g
	五目うどん		豚肉、油揚げ	★冷凍うどん、サラダ油、砂糖	人参、長ねぎ、小松菜	591 kcal
21金	恐竜のたまご		★牛乳	砂糖、白玉粉、上新粉、黒砂糖		23.8 g
				さつまいも、★バター		18.2 g
						1.7 g
25火	ごはん			精白米		618 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	★ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、油	にんにく、生姜、長ねぎ、にら、白菜	24.2 g
	もやしナムル（ごま）			ごま油、砂糖、★白ごま	大豆もやし、人参、きゅうり、長ねぎ、にんにく、生姜	24.0 g
	中華スープ		鶏肉、豆腐		小松菜、人参	1.9 g
26水	ジャンバラヤ		鶏肉	精白米、サラダ油	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン	629 kcal
					赤ピーマン、ダイストマト	27.0 g
	きのこのペンネ		ベーコン	サラダ油、★ペンネマカロニ	にんにく、しめじ、えのきだけ、エリンギ	20.6 g
	田舎風スープ		豚肉、高野豆腐	サラダ油、じゃがいも、はるさめ	玉ねぎ、人参、生姜	2.3 g
27木	パタートースト			★食パン、★バター		623 kcal
	ビーンズキーマカレー		豚肉、鶏肉、ひよこ豆、大豆	サラダ油、米粉	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参	25.6 g
	みわくのフルーツポンチ		粉寒天	砂糖	りんごジュース、レモン果汁、みかん缶	24.5 g
					パイン缶、★黄桃缶	2.3 g
28金	ひじきごはん		ひじき、鶏肉	精白米、サラダ油、砂糖、こんにゃく	人参	608 kcal
	ぎせい豆腐		豆腐、★たまご	サラダ油、砂糖	長ねぎ、人参	27.8 g
	ごまあえ			★白ごま	ホールコーン、もやし、小松菜	21.9 g
	みそ汁		赤みそ、白みそ、カットわかめ	じゃがいも	玉ねぎ	2.9 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



【2月3日(月)節分献立】2025年の節分は2月2日です。給食では1日遅れて3日に実施します。
 【リクエスト献立】6年生にアンケートをとりました。その結果、6年生を送る会では、
 リクエストの多かった「みわくのフルーツポンチ」を提供します。
 また、太字の献立もリクエストです。3月もできるだけ取り入れていきます。

今月の平均エネルギー：615Kcal
 たんぱく質：26.0g
 エネルギー目標値：611～689Kcal
 たんぱく質：21.1～32.5g