



2月の給食予定献立

北区立王子第一小学校

日曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょう			栄養価 Kcal (蛋白質)
				ちやくのもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえる	
2月	キムたまチャーハン		はるさめサラダ りんごヨーグルト	豚肉,たまご,牛乳 ハム,ヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,ごま油,三温糖 白いりごま,砂糖 はるさめ	にんにく,ねぎ,キムチ,にんじん たまねぎ,はくさい,にら,きゅうり もやし,りんご缶	590 (21.6)
3火	いわしの かばやきどん		よしのじる きなこだいず 節分献立	牛乳,いわし,鶏むね肉 木綿豆腐,こんぶ 大豆,きな粉	米,でんぷん,小麦粉 油,砂糖,こんにやく 白すりごま	しょうが,にんじん,だいこん 干し椎茸,ねぎ	678 (28.8)
4水	ごはん		しおにくじゃが パンパンジーサラダ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,油,系こんにやく じゃがいも,三温糖 ごま油,白すりごま	にんじん,たまねぎ,さやいんげん きゅうり,もやし,切干しだいこん	583 (23.9)
5木	ナンピザ		コーンポタージュ くだもの(みかん)	ベーコン,チーズ,牛乳 豆乳,生クリーム	ナン,油,砂糖 無塩バター コーンスターチ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム クリームコーン,コーン,パセリ みかん	555 (21.1)
6金	あんかけうどん		さつまいもてんぷら いそあえ のりの日	鶏もも肉,油揚げ かまぼこ,焼き竹輪 削り節,こんぶ,牛乳 たまご,刻みのり	うどん,油,玉ふ でんぷん,ごま油 さつまいも,小麦粉 三温糖	にんじん,はくさい,干し椎茸 ねぎ,もやし,こまつな	574 (25.1)
9月	こんぶごはん		きびなごのからあげ からしあえ かきたまじる	若鶏ひき肉,油揚げ 刻み昆布,牛乳,きびなご 木綿豆腐,たまご	水稲穀粒(七分つき米) 油,しらたき,砂糖 でんぷん,小麦粉 三温糖	しょうが,にんにく,もやし,にんじん キャベツ,だいこん,こまつな	566 (25.5)
10火	はちみつレモン トースト		ジャーマンポテト きせつのこんだて	牛乳,ベーコン 鶏むね肉 ひよこめめ,レンズまめ	国内産小麦粉食パン はちみつ,バター,油 じゃがいも,マカロニ	レモン汁,たまねぎ,パセリ,にんにく にんじん,セロリー,トマト缶	636 (22.9)
11水			けんこく きねん ひ 建国記念の日				
12木	むぎごはん		はっぼうさい くだもの(みかん) だいずとじゃこのあまからあげ	牛乳,豚肉,いか えび,大豆,ちりめん	米粒麦,米,油,ごま油 でんぷん,砂糖 白いりごま	にんじん,たけのこ,干し椎茸 たまねぎ,もやし,キャベツ チンゲンツァイ,みかん	620 (28.9)
13金	スパゲティ ミートソース		フレンチサラダ バレンタイン かぼちゃのチーズケーキ	ベーコン,豚ひき肉 大豆,粉チーズ,牛乳 クリームチーズ,豆乳 生クリーム,たまご	スパゲッティ オリーブ油,小麦粉 三温糖,グラニュー糖 米粉,粉糖	にんにく,たまねぎ,セロリー にんじん,マッシュルーム,パセリ キャベツ,きゅうり,レモン,かぼちゃ	665 (25.8)
16月	ミルクパン		ハニーサラダ チリコンカン アロエヨーグルト	牛乳,ベーコン 豚ひき肉,大豆 レンズまめ,粉チーズ ヨーグルト	ミルクパン,油 はちみつ,じゃがいも 砂糖,小麦粉	きゅうり,にんじん,キャベツ にんにく,たまねぎ,トマトジュース アロエ	665 (29.4)
17火	ごはん		さけのピリからやき ひじきのいために どさんこじる	牛乳,サケ,干ひじき 大豆,豚肉,木綿豆腐 わかめ,白みそ	米,三温糖,ごま油,油 しらたき,砂糖 じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん コーン,長ねぎ	577 (31.3)
18水	みそラーメン		わかめのサラダ くだもの(みかん)	豚ひき肉,白みそ 赤みそ,牛乳,ちりめん わかめ	蒸し中華めん,油 白すりごま,砂糖 ごま油	長ねぎ,しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,もやし,にら,コーン キャベツ,みかん	552 (24.0)
19木	こまつなピラフ		☆おかずセレクト☆コーンフレークあげ かぶとこめこマカロニのスープ	ベーコン,牛乳 鶏もも肉,ホキ	水稲穀粒(七分つき米) 油,バター,米粉 コーンフレーク マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,コーン こまつな,かぶ,かぶ(葉)	616 (24.9)
20金	ごまわかめごはん		とりのからあげ 6-3 考案献立 ツナサラダ つぶつぶみかんゼリー	炊きこみわかめ,牛乳 鶏もも肉,ツナ 粉寒天	水稲穀粒(七分つき米) 白いりごま,でんぷん 小麦粉,油,砂糖	にんにく,しょうが,キャベツ にんじん,コーン,たまねぎ,みかん缶 みかんジュース	643 (24.2)
23月		2月 お誕生日給食	てんのう たんじょうび 天皇誕生日				
24火	あしたばパン		コーンサラダ クラムチャウダー ♡おたんじょうびデザート♡	牛乳,あさり,ベーコン 豆乳,生クリーム 粉チーズ	あしたばパン,砂糖,油 じゃがいも,小麦粉 バター,米粉,三温糖 はちみつ,チョコチップ	キャベツ,コーン,にんじん,にんにく たまねぎ,マッシュルーム パセリ,しょうが	656 (23.0)
25水	ごはん		やきほっけ れんこんのきんぴら とんじる きせつのこんだて	牛乳,ほっけ,豚肉 木綿豆腐 白みそ,赤みそ	米,系こんにやく ごま油,砂糖,白いりごま 油,じゃがいも	れんこん,にんじん,さやいんげん ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ	569 (27.0)
26木	よんしょく そぼろどん		ねりごまあえ くだもの(みかん)	若鶏ひき肉,凍り豆腐 たまご,牛乳	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,砂糖 ごま(ねり)	しょうが,にんじん,干し椎茸 えだまめ,キャベツ,こまつな 清美オレンジ	588 (25.2)
27金	ポークカレーライス		あぶらあげのパリパリサラダ 6-2 考案献立 くだもの(いちご)	豚肩肉,粉チーズ,牛乳 油揚げ,ちりめん	水稲穀粒(七分つき米) 米粒麦,油,じゃがいも バター,小麦粉,はちみつ 三温糖,ごま油	たまねぎ,しょうが,にんにく にんじん,さやいんげん,もやし こまつな,キャベツ,いちご	662 (23.6)

☆お誕生日カードは、給食委員会の児童の手作りです。
 ☆小松菜は東京都江戸川区産のものを使用する予定です。
 ☆20日・27日は、6年生が家庭科の授業で立てた献立をみんなでいただきます。



献立は都合により変更となる場合があります。