

えいよう  
**栄養のバランスを**  
 かんが  
**考えて食べよう**



# 2月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	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
2月	むぎごはん	○	さかなのさいきょうやき きりほしだいこんと やさいのごまあえ かきたまじる	牛乳, さわら, みそ, ひじき, とうふ, たまご	こめ, むぎ, さとう, あぶら, ごま, でんぷん	きりほしだいこん, チンゲンツアイ, キャベツ, たまねぎ, こまつな	576 kcal 28.4 g 19.1 g 2.6 g
3火	<b>節分こんだて</b> ごもくてまきずし	○	せつぶんサラダ いわしのつみれじる	たまご, とり, にく, あぶらあげ, てまきのり, 牛乳, だいす, いわし, すりみ, みそ	こめ, さとう, あぶら, じゃがいも, でんぷん	しいたけ, にんじん, さやいんげん, とうもろこし, キャベツ, ねぎ, しょうが, ごぼう, だいこん, こまつな	604 kcal 26.3 g 22.2 g 2.8 g
4水	わかめラーメン	○	ししゃものからあげ レモンあえ	ぶたにく, わかめ, 牛乳, ししゃも	ちゅうかめん, あぶら, でんぷん, さとう, ごま	メンマ, ねぎ, とうもろこし, こまつな, もやし, キャベツ, レモン	534 kcal 26.0 g 20.0 g 2.9 g
5木	♪カレーライス	○	ぶゆやさいのサラダ くだもの (いちご)	とりにく, 牛乳	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし, れんこん, いちご	623 kcal 21.8 g 20.5 g 2.3 g
6金	スタミナどん	○	まるごとわかめスープ ♪タピオカいろいろフルーツポンチ	ぶたにく, 牛乳, とうふ, わかめ, くきわかめ, めかぶわかめ	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, でんぷん, ごま, タピオカパール, さとう	にんにく, たら, たまねぎ, にんじん, もやし, ねぎ, パイナップル, みかん, もも	590 kcal 22.1 g 16.4 g 2.4 g
9月	フレンチトースト	○	コーンシチュー くだもの (はるみ)	たまご, 調理用牛乳, 牛乳, とりにく, とうにゅう, なまクリーム	しょくパン, さとう, バター, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, しめじ, とうもろこし, クリームコーン, パセリ, はるみ	609 kcal 22.5 g 25.4 g 2.1 g
10火	♪ごはん	○	ぶりのてりやき ごまあえ みそしる	牛乳, ぶり, なまあげ, みそ	こめ, あぶら, ごま, さとう, じゃがいも	はくさい, キャベツ, もやし, ねぎ, こまつな	600 kcal 28.1 g 24.1 g 2.1 g
12木	ターメリックライス	○	チリコンカン ♪バリバリサラダ ♪くだもの (りんご)	牛乳, だいす, いんげんまめ, とりにく	こめ, あぶら, こむぎこ, さんおんとう, ワンタンのかわ, さとう	にんにく, たまねぎ, トマト, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, りんご	584 kcal 22.1 g 16.5 g 1.7 g
13金	ソフトフランスパン	○	ポトフ #ガトーショコラ <b>世界のおすすめ料理 フランス</b>	牛乳, ベーコン, ぶたにく, ウインナー, とうにゅう, たまご, とうにゅうクリーム	ソフトフランスパン, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう, チョコレート, さんとう	セロリ, にんじん, たまねぎ, キャベツ, パセリ	600 kcal 22.1 g 25.5 g 2.3 g
16月	さけごはん	○	じゃがいものきんぴらに ごじる	さけ, あおのり, 牛乳, とりにく, ぶたにく, だいす, とうふ, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, ごま, じゃがいも, でんぷん, あぶら, こんにゃく, さんおんとう	ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ	639 kcal 28.3 g 23.6 g 2.7 g
17火	えびクリームライス	○	カレーまめサラダ くだもの (いちご)	むきえび, とりにく, 調理用牛乳, とうにゅう, 牛乳, だいす	こめ, あぶら, こむぎこ, バター, さとう	にんじん, たまねぎ, しめじ, ピーマン, きゅうり, キャベツ, いちご	581 kcal 23.6 g 20.9 g 1.7 g
18水	♪さばのトマトスパゲティ	○	さつまいもスティック コーンサラダ	さば, 牛乳	あぶら, スパゲティ, さつまいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト, パセリ, キャベツ, とうもろこし	621 kcal 23.1 g 20.7 g 1.9 g
19木	♪ごはん	○	まーぼーどうふ こまつなあえ おかしなめだまやき (おうとういりミルクゼリー)	牛乳, とりにく, みそ, とうふ, ツナ, 調理用牛乳, こなかんでん	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, しいたけ, だけのこ, グリンピース, もやし, キャベツ, こまつな, もも	672 kcal 26.6 g 22.5 g 2.6 g
20金	♪ココアビスキュイパン ☆6年生の推し給食メニュー第5位☆	○	キャロットソースサラダ イタリアンたまごスープ	牛乳, とりにく, たまご, こなチーズ	まるパン, さとう, こむぎこ, あぶら, マカロニ, パンこ	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん, たまねぎ, こまつな, パセリ	606 kcal 22.1 g 27.7 g 2.5 g
24火	♪キムチチャーハン ☆6年生の推し給食メニュー第5位☆	○	♪あげきょうざ とうふとあおなのスープ	ぶたにく, 牛乳, とりにく, だいす, とりにく, とうふ	こめ, むぎ, あぶら, ごま, きょうざのかわ, でんぷん	にんじん, はくさいキムチ, ピーマン, はくさい, たら, ねぎ, しいたけ, にんにく, しょうが, だけのこ, こまつな	571 kcal 22.7 g 20.4 g 2.6 g
25水	たまごとじうどん	○	みそドレサラダ ♪フルーツヨーグルト	とりにく, たまご, 牛乳, みそ, ヨーグルト	うどん, でんぷん, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, ねぎ, しいたけ, こまつな, もやし, キャベツ, みかん, もも, パイナップル, バナナ	554 kcal 23.4 g 17.2 g 2.3 g
26木	ミルクパン	○	さかなのピザやき ポテコン ジュリエンスープ	牛乳, メルルーサ, ピザチーズ, ベーコン	ミルクパン, じゃがいも, あぶら	たまねぎ, しめじ, ピーマン, とうもろこし, パセリ, にんじん, キャベツ, セロリ, さやいんげん	536 kcal 28.5 g 19.7 g 2.9 g
27金	あぶらふどん <b>パステルきゅうしよく</b>	○	こさかなのからあげ みそけんちん 2月が誕生日の児童にカップケーキを出します。	たまご, 牛乳, わかさぎ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, さんおんとう, でんぷん, あぶら, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ばんのうねぎ, レモン, ごぼう, だいこん, しめじ, こまつな, ねぎ	594 kcal 26.3 g 18.0 g 2.5 g

※ 材料の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

#印は「6年生 Original Lunch」です。  
 外国語の学習で6年生がスピーチで提案したおすすめの世界の料理です。  
 (給食で再現できるよう、少しアレンジを加えています。)

2月13日(金)：フランスのおすすめ料理「ガトーショコラ」  
 3月まで数回に分けて登場します。お楽しみに！



♪印は6年生の「もう一度食べたい！推し給食メニュー」です。  
 12月、6年生にアンケートをとりました。  
 集計して票の多かった料理を中心に、2月・3月のメニュー  
 として登場します！楽しみにしていてくださいね♪  
 たくさんのリクエスト、ありがとうございました！

