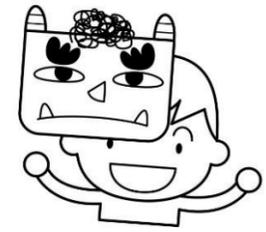




# 2月献立表

令和5年



北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤:体をつくるものになる	黄:エネルギーのもとになる	緑:体の調子を整えるものになる	たんぱく質	
1	水	○	ツナジャガトースト <small>くだもの</small> 果物 レンズ豆の野菜煮 <small>まめ やさい に</small>	牛乳 ツナ缶 チーズ ぶた肉 ベーコン	パン ジャがいも マヨネーズ 油 オリーブ油	たまねぎ パセリ にんにく にんじん かぶ セロリー オレンジ キャベツ	635 26	
2	木	○	ごはん <small>はん</small> 納豆 <small>なっとう</small> わかさぎのレモン揚げ <small>あ</small> 小松菜のナムル <small>こまつな</small> みそ汁 <small>みそ</small>	牛乳 わかさぎ 納豆 とうふ みそ	米 小麦粉 油 ごま さとう	レモン 大根 小松菜 しょうが にんにく 白菜	598 25.9	
3	金	○	恵方巻き(手巻き) <small>えほう ま てま</small> ごぼうの甘辛煮 <small>あまからに</small> いわしのつみれ汁 <small>いわし</small>	牛乳 たまご のり いわし みそ とうふ	米 さとう 油 小麦粉 ごま	かんぴょう きゅうり にんじん ごぼう ねぎ 大根 小松菜 しょうが	634 23.7	
6	月	○	チンジャオロース丼 <small>どん</small> フライドポテト 五目スープ <small>ごもく</small> 果物 <small>くだもの</small>	牛乳 ぶた肉	米 油 ジャがいも ごま油	しょうが たけのこ にんじん ピーマン もやし たまねぎ ねぎ オレンジ 干しいたけ	621 24.5	
7	火	○	肉うどん <small>にく</small> 揚げじゃこのサラダ <small>あ</small> スイートチーズポテト	牛乳 ぶた肉 クリームチーズ クリーム わかめ じゃこ	うどん さつまいも さとう バター ごま	ごぼう 干しいたけ たまねぎ にんじん レモン キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	590 23.1	
8	水	○	ロールトースト 肉だんごのスープ <small>にく</small> 二色ゼリー <small>に しょく</small>	牛乳 ハム チーズ たまご とり肉	パン パン粉 さとう 油	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ 白菜 ほうれん草 ももジュース みかんジュース	633 31.0	
9	木	○	たこめし <small>なまあ</small> 生揚げの鶏みそがけ <small>とり</small> 野菜のかす汁 <small>やさい</small>	牛乳 たこ 生揚げ とり肉 ぶた肉 みそ	米 もち米 さとう ごま ジャがいも	にんにく 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 ごぼう 小松菜 しょうが	618 30.9	
10	金	○	ごはん <small>はん</small> とりてん ひじき煮 <small>ひじき</small> きのこのけんちん汁 <small>きのこ</small>	牛乳 とり肉 たまご ひじき とうふ	米 小麦粉 こんにゃく 油 さとう	にんじん たけのこ いんげん ごぼう ねぎ しめじ なめこ 大根	628 25.7	
13	月	○	カレーピラフ コロコロスープ ソーセージのマスタード風味 <small>ふうみ</small> 果物 <small>くだもの</small>	牛乳 とり肉 ソーセージ とうふ ベーコン	米 麦 油 バター はちみつ ジャがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 大根 キャベツ オレンジ グリーンピース	597 22.3	
14	火	○	ミートソーススパゲッテー コンソメスープ ストロベリーバレンタイン	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	スパゲッテー 小麦粉 バター チョコレート ジャがいも	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム缶 コーン缶 パセリ いちご グリーンピース	643 26.4	
15	水	○	キムチうどん <small>きんちん</small> ちくわの揚げ物 <small>あ</small> 大根サラダ <small>だいこん</small>	牛乳 ぶた肉 ちくわ たまご 青のり わかめ	うどん さとう ごま 小麦粉 油	にんじん キムチ 大根 ごぼう ねぎ いら きゅうり にんにく	540 23.0	
16	木	○	蒜山おこわ <small>ひるぜん</small> いかと里芋の煮物 <small>さといも にもの</small> せんべい汁 <small>せんべい</small>	牛乳 とり肉 油あげ 生揚げ こんぶ	もち米 米 油 こんにゃく さつまいも 南部せんべい	干しいたけ にんじん ごぼう たけのこ ごぼう しめじ たけのこ いんげん ねぎ	581 24.4	
17	金	○	ごはん <small>はん</small> おこのみてん 三色あえ <small>さんしよく</small> みそ汁 <small>みそ</small>	牛乳 たら えび たまご 青のり とうふ みそ かつお	米 小麦粉 油 さとう	キャベツ ねぎ しょうが 小松菜 もやし ねぎ たまねぎ	613 26	
20	月	○	カレーラーメン <small>まめ</small> 豆かりんとう 果物 <small>くだもの</small>	牛乳 うずらの卵 ぶた肉 なると 大豆 ひよこ豆 ジャこ	中華めん ラード さつまいも ごま 油	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし 小松菜 オレンジ	611 23.5	
21	火	○	チャーハン <small>あ</small> ぎょうざスープ あんにん豆腐 <small>どうふ</small>	牛乳 焼き豚 ぶた肉 かんてん 調理用牛乳	米 油 小麦粉 さとう ぎょうざの皮	にんじん キムチ たまねぎ キャベツ ねぎ いら にんじん みかん缶 パイン缶 グリーンピース	532 18.2	
22	水	○	きなこフレンチトースト シシリアンシチュー みそドレサラダ <small>くだもの</small> 果物	牛乳 たまご 調理用牛乳 チーズ クリーム いか あさり えび みそ	パン さとう バター マカロニ 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ きゅうり キャベツ オレンジ	615 27.5	
23	木		天 皇 誕 生 日					
24	金	○	ごはん <small>はん</small> さかなのピザ焼き 野菜いため <small>やさい</small> えのきだけ汁 <small>えのき</small>	牛乳 白身さかな ベーコン チーズ とうふ ぶた肉	米 油 バター	たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン キャベツ にんじん ねぎ コーン缶 いんげん	672 33.8	
27	月	○	わかめごはん <small>はん</small> エビコロッケ 和風サラダ <small>わふう</small> みそ汁 <small>みそ</small>	牛乳 炊き込みわかめ ぶた肉 ひよこ豆 みそ とうふ えび	米 ジャがいも マッシュポテト 小麦粉 油	たまねぎ にんじん パセリ 小松菜 きゅうり 大根	693 25.1	
28	火	○	ビーフストロガノフ シーザーサラダ 白菜スープ <small>はくさい</small>	牛乳 クリーム 牛肉 ベーコン	米 油 小麦粉 さとう	たまねぎ パセリ にんじん コーン缶 キャベツ 白菜 きゅうり キャベツ	686 22	

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。



