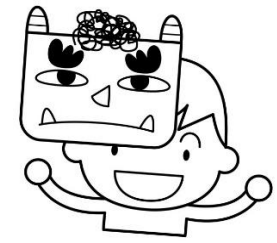




2月献立表

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 <small>まめ やさい に</small> レンズ豆の野菜煮	牛乳 ツナ缶 チーズ ぶた肉 ベーコン	パン じゃがいも 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	○	<small>はん なつとう</small> ご飯 納豆 <small>あ</small> わかさぎのレモン揚げ <small>こまつな</small> 小松菜のナムル <small>しる</small> みそ汁	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	○	<small>えほう ま てま</small> 恵方巻き(手巻き) <small>あまからに</small> ごぼうの甘辛煮 <small>しる</small> いわしのつみれ汁	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 <small>ごもく</small> 五目スープ <small>くだもの</small> 果物	牛乳 ぶた肉	米 油 じゃがいも 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	○	<small>にく あ</small> 肉うどん 揚げじゃこのサラダ <small>じる</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 <small>にく</small> 肉だんごのスープ <small>に しょく</small> 二色ゼリー	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	○	<small>なまあ とり</small> たこめし 生揚げの鶏みそがけ <small>やさい</small> 野菜のかす汁	牛乳 たこ 生揚げ とり肉 ぶた肉 みそ	米 もち米 さとう ごま じゃがいも	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	○	<small>はん</small> ご飯 とりてん <small>に</small> ひじき煮 <small>しる</small> きのこのけんちん汁	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 <small>なまあ とり</small> コロコロスープ <small>ふうみ</small> ソーセージのマスタード風味 <small>くだもの</small> 果物	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 じゃがいも	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 <small>なまあ とり</small> コンソメスープ <small>くだもの</small> 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 じゃがいも	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>あ</small> ちくわの揚げ物 <small>だいこん</small> 大根サラダ	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	○	<small>ひるぜん</small> 蒜山おこわ <small>さといも にもの</small> いかと里芋の煮物 <small>しる</small> せんべい汁	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	○	<small>はん</small> ご飯 おこのみてん <small>さんしよく</small> 三色あえ <small>しる</small> みそ汁	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 <small>くだもの</small> 果物	牛乳 うずらの卵 ぶた肉 なると 大豆 ひよこ豆 じゃこ	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>どうふ</small> ぎょうざスープ あんにん豆腐	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 <small>くだもの</small> 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	○	<small>はん</small> ご飯 さかなのピザ焼き <small>やさい</small> 野菜いため <small>しる</small> えのきだけ汁	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	○	わかめご飯 <small>はん</small> エビコロッケ <small>わふう</small> 和風サラダ <small>しる</small> みそ汁	牛乳 炊き込みわかめ ぶた肉 ひよこ豆 みそ とうふ えび	米 じゃがいも 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 <small>はくさい</small> シーザーサラダ 白菜スープ	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。

