北区立稲田小学校　　２月献立表

令和４年度

※今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、子供たちの身体の成長や免疫力向上を考慮し、栄養バランスのとれた献立を実施していきます。

日	曜	こんだて	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
1	水	きびごはん 魚と野菜の五色煮 沢煮椀	○	牛乳,たら,鶏肉,油揚げ	精白米,きび,でんぷん,油 じゃがいも,砂糖	にんじん,たけのこ,さやいんげん 干ししいたけ,ホールコーン,大根,長ねぎ 小松菜	623 kcal 26.1 g 2.4 g
2	木	きなこ揚げパン 鶏肉とひよこ豆のトマト煮 鉄骨サラダ	○	きな粉,牛乳,鶏肉,ひよこ豆 干ひじき,ちりめんじゃこ,大豆	油,コッペパン,砂糖,じゃがいも ごま油,いりごま	にんにく,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,セロリー,ホールトマト トマトピューレ,パセリ,キャベツ きゅうり,ホールコーン	602 kcal 24.1 g 1.5 g
3	金	**★節分★** やこめ　　いわしのかば焼き 打ち豆汁　　いちご	○	大豆,牛乳,開きいわし 	精白米,もち米,油,砂糖,でんぷん 里いも 	にんじん,干ししいたけ,切りみつば しょうが,大根,長ねぎ,はくさい,小松菜 いちご	695 kcal 28.3 g 3.4 g
6	月	**★レガシー給食（稲田小）★** チキンカレーライス パリパリサラダ うみのソーダゼリー	○	鶏肉,レンズまめ,牛乳 ツナ水煮,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,小麦粉 ワンタンの皮,砂糖,いりごま,ざらめ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリー にんじん,トマトピューレ 冷凍グリンピース,キャベツ,きゅうり	697 kcal 20.3 g 1.9 g
7	火	わかめごはん ぎせい豆腐 肉じゃが　　柑橘類	○	炊きこみわかめ,牛乳,鶏挽肉 押し豆腐,鶏卵,豚肉	精白米,油,砂糖,じゃがいも,しらたき	にんじん,たけのこ,干ししいたけ 長ねぎ,しょうが,玉ねぎ さやえんどう,はるみ 	652 kcal 26.2 g 2.0 g
8	水	スパゲティミートソース 揚げごぼうのサラダ りんご	○	豚挽肉,粉チーズ,牛乳 	スパゲッティ,油,砂糖,小麦粉,ごま油 いりごま 	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん セロリー,マッシュルーム トマトピューレ,冷凍グリンピース ごぼう,ほうれん草,キャベツ,りんご	652 kcal 26.7 g 2.0 g
9	木	ガーリックフランス 白菜とホタテのクリーム煮 ビーンズサラダ	○	牛乳,鶏肉,ホタテ貝柱,粉チーズ キドニービーンズ,ひよこ豆	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ,オリーブ油,油 じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,パセリ,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,はくさい,キャベツ きゅうり,赤ピーマン	636 kcal 26.1 g 1.7 g
10	金	**★稲田小開校記念日★** お赤飯　銀だらの西京焼き 青菜と竹輪のあえもの すまし汁	○	ささげ,牛乳,ぎんだら,豊橋竹輪 豆腐,カットわかめ,なると	精白米,もち米,砂糖,いりごま	しょうが,長ねぎ,小松菜,はくさい にんじん,えのき 	600 kcal 25.1 g 3.5 g
13	月	**★かみかみ献立★** 大豆入りひじきごはん ししゃものごま焼き　野菜のゆかりあえ みそ汁	○	干ひじき,大豆,油揚げ,牛乳, ししゃも,生揚げ	精白米,油,砂糖,薄力粉,いりごま じゃがいも 	にんじん,さやいんげん,キャベツ かぶ,きゅうり,玉ねぎ,小松菜	583 kcal 24.6 g 2.5 g
14	火	シーフードピラフ ハートのミネストローネ ガトーショコラ	○	ベーコン,いか短冊,あさり水煮 えび,牛乳,鶏卵,生おから,調理用牛乳	精白米,バター,油,じゃがいも マカロニ,無塩バター,砂糖,小麦粉 チョコチップ,粉糖	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム パセリ,にんじん,セロリー ホールトマト缶,かぶ	624 kcal 24.0 g 3.0 g
15	水	ごはん ぶりのみぞれがけ 野菜のおかかあえ せんべい汁	○	牛乳,ぶり,鶏肉	精白米,油,でんぷん,砂糖 おつゆせんべい	しょうが,大根,キャベツ,にんじん 小松菜,ごぼう,長ねぎ	620 kcal 25.6 g 2.2 g
16	木	**★おはなし献立★** 千草うどん お好み焼き 花みかん	○	鶏肉,油揚げ,かまぼこ,牛乳 豚挽肉,鶏卵,粉かつお,いか 干しえび,かつお節,青のり粉 	冷凍うどん,油,小麦粉	にんじん,たけのこ,干ししいたけ 長ねぎ,さやえんどう,キャベツ,みかん	726 kcal 27.2 g 3.5 g
17	金	**★世界の料理（イギリス）★** 黒砂糖パン シェパーズパイ スコッチブロス	○	牛乳,豚挽肉,ベーコン,豚肉	黒砂糖パン,じゃがいも,バター 油,小麦粉,大麦	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ トマトピューレ,キャベツ,セロリー パセリ	646 kcal 27.1 g 2.2 g
20	月	まいたけと栗のごはん 魚のゆずみそ焼き あんかけ汁　　いちご	○	油揚げ,牛乳,はまち,鶏肉	精白米,もち米,むきぐり,砂糖 でんぷん	にんじん,まいたけ,しょうが,ゆず 大根,干ししいたけ,長ねぎ,小松菜,いちご 	625 kcal 28.1 g 2.6 g
21	火	**★レガシー給食（神谷小）★** ごはん　アリゾナステーキ りっちゃんサラダ　赤だしみそ汁 おかしな目玉焼き	○	牛乳,豚肉,花かつお,ロースハム 切昆布,絹ごし豆腐,粉寒天,カルピス	精白米,砂糖,油	にんにく,きゅうり,キャベツ にんじん,ホールコーン,玉ねぎ,えのき 小松菜,黄桃缶	660 kcal 24.6 g 2.6 g
22	水	**★高知県郷土料理★** かつお飯　ぐる煮 かぶとゆずの浅漬け 柑橘類	○	かつお,鶏卵,牛乳,生揚げ,昆布,鶏肉 	精白米,砂糖,こんにゃく,里いも さつまいも	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう 大根,かぶ,きゅうり,ゆず,さやいんげん はるみ 	615 kcal 30.1 g 2.0 g
23	木				天皇誕生日		
24	金	**★レガシー給食（神谷中）★** みそラーメン 棒餃子 サイダーボンチ	○	大豆,豚挽肉,牛乳	蒸し中華めん,油,ごま油 ぎょうざの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ ホールコーン,もやし,にら,長ねぎ キャベツ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	656 kcal 26.3 g 3.0 g
27	月	米粉パン 鮭のムニエル チーズポテト 白いんげんとパスタのスープ	○	牛乳,鮭,粉チーズ,鶏肉 いんげんまめ 	米粉パン,小麦粉,油,バター じゃがいも,オリーブ油 シェルマカロニ	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト缶 キャベツ,パセリ,コーン,小松菜	636 kcal 30.3 g 3.2 g
28	火	**★世界の料理（韓国）★** プルコギ丼 チョレギサラダ トックスープ	○	豚肉,牛乳,韓国のり	精白米,ごま油,砂糖,いりごま,油 トック	にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ ピーマン,キャベツ,きゅうり 干ししいたけ,しょうが,大根,水菜	626 kcal 24.0 g 2.3 g

16日（木）･･･★おはなし献立★　絵本に出てくる料理を給食で紹介します。今月は**「だじゃれ日本一周」**の絵本から、**お好み焼き**を提供します。

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

※給食費引き落としは**2月7日（火）1年生3,013円、2年生4,555円,中学年4,765円、高学年5,000円（年度末のため、金額が今までと異なります。）**

（いつもより早い引き落とし日となりますのでご注意ください。この日に資金不足で引き落とされなかった場合、2月21日(火)が今年度最終引き落とし日となります。）