

2月 献立表

2024年 2月

北区立十条小学校

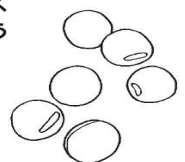
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考			
1木	ガバオライス ビーフンスーフ ホワイトゼリー	○	鶏肉, 大豆, 赤みそ 木綿豆腐 ★牛乳, わかめ 粉寒天 ★カルピス	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく, 玉葱 たけのこ, もやし 黄ピーマン, ねぎ 干し椎茸, みかん缶	618 kcal 24.8 g 16.7 g 2.8 g				
2金	いわしの蒲焼き丼 根菜のみぞ汁 ほりほり竜打ち豆	○	開きいわし 赤みそ, 白みそ 大豆	にんじん	しょうが だいこん ねぎ	679 kcal 27.2 g 26.2 g 2.9 g	節分			
5月	「親子丼」 具だくさんのみぞ汁 はるみ	○	鶏肉, たまご 油揚げ 白みそ, 赤みそ	★牛乳	系みつば にんじん こまつな	579 kcal 25.5 g 17.0 g 2.3 g	読書時間① 「みよこ」			
6火	ごはん/のりの佃煮 とりのつくね 白菜の甘酢和え 「わかめと豆腐のみぞ汁」 「カレーライス」 「フロッコリーのサラダ」 「もものゼリー」	○	押し豆腐, 鶏肉 たまご, 木綿豆腐 赤みそ, 白みそ	★牛乳 焼きのり わかめ	にんじん こまつな	玉葱, はくさい もやし, だいこん ホールコーン, ねぎ	588 kcal 27.7 g 18.6 g 2.7 g	読書時間② 「はなちゃん のみぞ汁」		
7水	「カレーライス」 「フロッコリーのサラダ」 「もものゼリー」	○	鶏肉	★牛乳 粉寒天	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく, しょうが キャベツ ホールコーン, もも缶	684 kcal 18.9 g 21.7 g 2.1 g	読書時間③ 「給食室の いちにち」		
8木	ごはん 「コロケ」 ゆかり和え なめこ汁	○	鶏肉, たまご 木綿豆腐 赤みそ, 白みそ	★牛乳 干ひじき わかめ	にんじん	玉葱, きゅうり キャベツ, だいこん なめこ, ねぎ	623 kcal 21.4 g 19.2 g 2.4 g	読書時間④ 「11ひきのねこ とあほうどり」		
9金	お絵かきパン ぱりぱりサラダ 「きのこのクリームスープ」	○	★ベーコン 鶏肉	★牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんじん	いちごジャム キャベツ, きゅうり 玉葱, しめじ マッシュルーム	598 kcal 18.9 g 29.9 g 2.8 g	読書時間⑤ 「14ひきの あさごぼん」		
14水	「エクレアパン」 バリバリハニーサラダ ミネストローネ	○	★ベーコン いんげんまめ(乾)	★牛乳	にんじん ホールトマト	きゅうり, キャベツ レモン汁, にんにく しょうが, 玉葱 セロリ	★コッペパン ★チョコレート じゃがいも, はちみつ 三温糖, マカロニ	揚げる油 サラダ油	581 kcal 18.3 g 28.6 g 2.5 g	図書時間⑥ 「ルルとラ チョコレート」
15木	「煮ほうとう」 「手作りオトミールクッキー」 清見オレンジ	○	鶏肉, 油揚げ たまご	★牛乳	にんじん こまつな	冷凍ほうとう さといも, 三温糖 オートミール 小麦粉, 上白糖	マーガリン(乳不使用)	617 g 24.7 g 18.6 g 2.4 g	図書時間⑦ 「洗沢菜一」	
16金	五日チャーハン 「ジャンボ揚げ餃子」 春雨スープ	○	鶏肉, なたと たまご, 鶏肉 大豆	★牛乳 干ひじき わかめ	にんじん にら	ねぎ, グリンピース はくさい, にんにく しょうが, たけのこ	米, 米粒麦, 小麦粉 ぎょうざの皮 緑豆はるさめ	サラダ油 ごま油 揚げ油	617 kcal 23.9 g 21.8 g 2.6 g	図書時間⑧ 「クッキンク ぎょうざ」
19月	「三色丼」 ふしめん汁 はるか	○	たまご 鶏肉	★牛乳	こまつな にんじん	ごぼう, だいこん しめじ, ねぎ ★はるか	米, 米粒麦 三温糖 ふしめん	サラダ油 ごま油 白いりごま	612 kcal 27.4 g 19.8 g 2.4 g	SDGs 献立 リクエスト給食
20火	アマトリチャーナ(ペンネ) ニースサラダ フラッドオレンジゼリー	○	大豆, 鶏肉 ツナ水煮 アンチョビ	★粉チーズ ★牛乳, 粉寒天	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく, 玉葱 マッシュルーム キャベツ, きゅうり レモン汁 オレシジャンス フラッドオレンジジュース	ペンネ じゃがいも 三温糖, 上白糖	オリーブ油	573 g 25.3 g 19.2 g 2.2 g	世界の料理 「イタリア」
21水	わかめごはん 肉じゃが 鱈の西京焼き	○	★豚肉, さわら 白みそ	ちりめん 炊きこみわかめ ★牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱, 干し椎茸 しょうが	米, 糸こんにやく じゃがいも 三温糖	サラダ油	618 kcal 28.5 g 18.1 g 2.9 g	
22木	麦ごはん 八宝菜 かきたまスープ	○	★豚肉, なたと いか, 木綿豆腐 たまご	★牛乳, わかめ	にんじん チンゲンツァイ	しょうが, にんにく 干し椎茸, たけのこ 玉葱, はくさい しめじ, ねぎ	米, 米粒麦 でんぶん	サラダ油 ごま油	619 kcal 23.4 g 24.5 g 2.8 g	
26月	「どんごうラーメン」 ししやもの香味揚げ 花みかん	○	鶏肉, なたと	わかめ, ★牛乳 ★ししやも あおのり	にんじん	にんにく, しょうが もやし, ねぎ ホールコーン メンマ, ★みかん	蒸し中華めん 小麦粉	サラダ油 揚げ油	588 kcal 23.6 g 21.1 g 2.4 g	リクエスト給食
27火	キムチクッパ ナムル 豆乳杏仁豆腐	○	★豚肉, たまご 赤みそ, 豆乳	わかめ, ★牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	はくさいキムチ 干し椎茸, はくさい ねぎ, もやし, レモン汁 にんにく, もも缶 みかん缶, ★パイン缶	米, 米粒麦 三温糖, 上白糖	サラダ油 ごま油 白いりごま	597 kcal 19.1 g 19.4 g 2.7 g	
28水	ごぼうごはん 卵焼き さつまいのみぞ汁	○	鶏肉, 油揚げ たまご 赤みそ, 白みそ	★牛乳 干ひじき ちりめん	にんじん こまつな	玉葱, ねぎ	米, 三温糖 さつまいも	サラダ油 白いりごま	586 kcal 24.0 g 20.3 g 2.4 g	
29木	焼き肉丼 ワカメスープ 清見オレンジ	○	★豚肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく, キャベツ 玉葱, しょうが しめじ, ねぎ ★清見オレンジ	米, 米粒麦	サラダ油 ごま油 白いりごま	611 kcal 20.7 g 24.2 g 2.7 g	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

※仕入れ等の関係上、予告なく献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

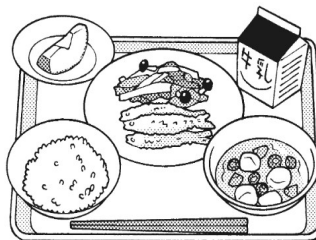
クイズ 大豆の仲間はどれかな？

- ① グリンピース
- ② さやえんどう
- ③ えだまめ



えいよう
栄養バランスの
きゆうしよく
よい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスが
よい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



大豆の仲間には、たんぱく質と脂質が豊富に含まれています。大豆を加熱すると、たんぱく質が消化されやすくなります。大豆は、健康な食生活のために大切な食材です。

えだまめ