



令和5年2月 献立表



北区立神谷小学校

| 日 | 行事 | 牛乳 | 献立 | 1年造形 | 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | アレルギー (飲用乳除く) | |
|----|----|--------------|--|--------------------------|--|--|--|--|---|--|
| 1 | 水 | ○ | 鯛つき / ちらし寿司 けんちん汁 オレンジ | | 油揚げ, ★たまご, ★マス 油揚げ, 豆腐 | 米, ★大麦, 砂糖, 米油 米油, こんにゃく | 干し椎茸, かんぴょう, にんじん, 小松菜 ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ オレンジ | 586 kcal 23.1 g 19.3 g 2.6 g | たまご マス 大麦 | |
| 2 | 木 | ○ | しょうゆラーメン 巨大揚げぎょうざ マスカットゼリー | 3-3造形 | ●豚肉, ★なると, ★煮干し (だし), ●鶏がら ●豚肉 粉寒天 | ★中華めん, 米油 揚げ油, ★さよつぎの皮, こま油, こんにゃく, ★小麦粉 砂糖 | しょうが, メンマ, にんじん, 玉葱, ねぎ, もやし, こまつな キャベツ, にら, ねぎ, にんにく, しょうが マスカットジュース | 655 kcal 25.9 g 19.3 g 3.3 g | なると 煮干し 中華めん ぎょうざの皮 小麦粉 | |
| 3 | 金 | ○ | 麦ごはん いわしの揚げ浸し からし和え いもだんご汁 | 節分 3-2造形 | ★いわし わかめ ●豚肉, 油揚げ | 米, ★大麦 ★揚げ油, でんぷん, 砂糖, 白ごま 砂糖 じゃがいも, でんぷん, こんにゃく | しょうが こまつな, キャベツ, もやし にんじん, だいこん, 長ねぎ | 636 kcal 25.2 g 22.0 g 2.8 g | いわし 大麦 揚げ油 (小麦粉) | |
| 6 | 月 | 5年生 なし | チキンライス ペイザンヌスープ キューブスイートポテト | 3-1造形 3年展示 | 鶏肉 ●ベーコン, ●鶏がら ★調理用牛乳, ★生クリーム △ ★たまご | 米, ★大麦, ★バター, 米油, 砂糖 さつまいも, ★バター, 砂糖, 黒ごま | トマトソース, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, グリンピース 玉葱, にんじん, キャベツ | 601 kcal 17.2 g 17.0 g 2.0 g | 調理用牛乳 生クリーム たまご 大麦 バター | |
| 7 | 火 | ○ | ごはん うずら卵顔出しハンバーグ 黒ごま和え みそ汁 セサミパン | 4-2造形 4年展示 | ★つずら卵, ●豚肉, ●鶏 肉, 豆腐, おから, ★たまご 油揚げ | 米 ★パン粉, 砂糖, でんぷん 黒ごま, 黒練りごま, 砂糖 | ねぎ, にんじん こまつな, もやし, にんじん, コーン だいこん | 622 kcal 27.0 g 21.3 g 2.1 g | うずら卵 たまご パン粉 | |
| 8 | 水 | ○ | 北欧風サーモンシチュー ビー玉色フルーツポンチ | 2-2造形 | ●ベーコン, ★調理用牛乳, ★サーモン, ●鶏がら | ★セサミパン 米油, ★バター, ★小麦粉, じゃがい も 砂糖 | 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, コーン みかん缶, パイン缶 | 586 kcal 23.4 g 23.2 g 2.4 g | 調理用乳 サーモン セサミパン バター 小麦粉 | |
| 9 | 木 | ○ | 中華風菜飯 折って包んだワンタンスープ りんご | 2-2造形 | ●豚肉 ●豚肉, ●鶏がら | 米, ★大麦, ごま油 ごま油, ★ワンタンの皮, でんぷん | にんじん, たけのこ, ねぎ, こまつな 玉葱, にんじん, 干し椎茸, もやし, しょうが, こ まつな ★りんご | 579 kcal 20.3 g 17.9 g 2.2 g | 大麦 ワンタン皮 りんご | |
| 10 | 金 | ○ | ミートソーススパゲティ 秘密のポテト オレンジ | 4-1造形 | ●豚肉, 大豆, ★チーズ, ● 鶏がら ★調理用牛乳, ★生クリーム, △ ★いかボール, ★鮭 | ★スパゲッティ, 米油, 砂糖, ★小麦 粉 じゃがいも, ★バター | 玉葱, セロリ, にんじん, マッシュルーム缶, ト マト缶 コーン | 590 kcal 26.0 g 18.9 g 1.9 g | チーズ・バター 調理用乳・生クリー ム いかボール・鮭 スパゲティ・小麦粉 | |
| 13 | 月 | ○ | 黒米入りさつまいもごはん さばのソース煮 いそ和え みそ汁 ジャンバラヤ イタリアンスープ 映え！チョコレートケーキ | 5-2造形 5-1造形 バレンタイン | ★さば のり 油揚げ 鶏肉, ●ウィンナー ●ベーコン, ★たまご, ★ チーズ, ●鶏がら 豆乳, ★ホイップクリーム | 米, 黒米, 揚げ油, さつまいも 砂糖, でんぷん 米, ★大麦, 米油 米油 ★小麦粉, マーガリン, 砂糖 | しょうが こまつな, もやし, コーン はくさい にんにく, 玉葱, にんじん, コーン, ピーマン 玉葱, にんじん, キャベツ いちご | 586 kcal 26.1 g 18.2 g 2.6 g 631 kcal 20.1 g 22.9 g 2.2 g | さば | |
| 14 | 火 | ○ | 餃子風あんかけ丼 カルボナーラポテト りんご | 6-2造形 6-1造形 | ●豚肉, ●鶏がら ●ベーコン, ★調理用牛乳, ★生クリーム | 米, ★大麦, ごま油, 米油, でんぷん じゃがいも, 米油 | にんにく, しょうが, えのきたけ, キャベツ, に んじん, もやし, にら にんにく ★りんご | 597 kcal 19.1 g 19.0 g 1.5 g | 調理用牛乳 生クリーム 大麦 りんご | |
| 16 | 木 | ○ | 高菜ふりかけごはん(九州) いも煮(東北) 桜えび入りわさび和え(関東) | | ●豚肉, 生揚げ ★桜えび | 米, ★大麦, ごま油, 白ごま 米油, こんにゃく, じゃがいも | たかな漬 しょうが, 干し椎茸, ごぼう, にんじん, だい こん, ねぎ もやし, はくさい, こまつな | 587 kcal 23.8 g 17.5 g 2.3 g | 桜えび 大麦 | |
| 17 | 金 | ○ | アコーティオンパン ツナとひよこ豆の トマトシチュー ヨーグルト(履着会シール付) | 2-1造形 | ★調理用牛乳, ★生クリー ム ●ベーコン, ●ツナ缶, ひよこ豆, ●鶏がら ★ヨーグルト | ★コッペパン, いちごジャム, 砂糖, コーンスターチ 米油, 砂糖, じゃがいも | にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな | 596 kcal 21.9 g 17.6 g 2.6 g | 調理用牛乳 生クリーム ヨーグルト ツナ缶 コッペパン | |
| 18 | 土 | ○ | 豚卵とじ丼 天ぷら(ししゃも・さつま芋) 帆立貝入りお浸し | てん・らん・かいメニュー | ●豚肉, ★たまご ★ししゃも, あおのり ★帆立貝柱 | 米, ★大麦, こんにゃく, 砂糖, でんぷ ん 揚げ油, ★小麦粉, さつまいも | 玉葱, にんじん, 干し椎茸 キャベツ, にんじん, こまつな | 695 kcal 25.7 g 22.9 g 2.4 g | たまご ししゃも 帆立貝柱 大麦・小麦粉 | |
| 21 | 火 | ○ | ナシゴレン(インド 初夏風チャール) ガドガドサラダ(生揚げサラダ) タピオカミルクティーゼリー | | ●鶏肉 生揚げ ★調理用牛乳, ★練乳 | 米, ★大麦, 米油, 砂糖 米油, 砂糖, じゃがいも 砂糖, 黒砂糖, ブラックタピオカ | にんにく, 玉葱, にんじん, ピーマン キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, 玉葱, しょうが, にんにく | 582 kcal 21.3 g 18.2 g 1.6 g | 調理用乳 練乳 大麦 | |
| 22 | 水 | ○ | 親子丼 ゆかり漬け りんご | 誕生日 デザート | ●鶏肉, ★かまぼこ, ★たま ご | 米, ★大麦, こんにゃく, 砂糖, でんぷ ん | 干し椎茸, 玉葱, にんじん, グリンピース キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆかり(赤し そ) ★りんご | 586 kcal 23.9 g 17.1 g 1.8 g | かまぼこ たまご 大麦 りんご | |
| 23 | 木 | 天皇誕生日 | | | | | | | | |
| 24 | 金 | ○ | わかめうどん さめの竜田揚げ ごま酢和え | | ●鶏肉, ★かまぼこ, わかめ ★さめ | ★うどん, 米油, 砂糖 ★揚げ油, でんぷん 白ごま, 砂糖 | 干し椎茸, にんじん, だいこん, ねぎ にんにく, しょうが キャベツ, もやし, こまつな | 577 kcal 28.2 g 18.4 g 3.1 g | かまぼこ さめ うどん 揚げ油 (小麦・魚) | |
| 27 | 月 | ○ | 大豆入りコーンピラフ 豆乳カレーチャウダー うま塩ポテト | みんなで 給食 | 大豆 調整豆乳 | 米, オリーブ油, 米油 米油 揚げ油, じゃがいも | にんにく, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, ピーマン にんにく, 玉葱, マッシュルーム缶, しめじ, に んじん, はくさい | 586 kcal 18.8 g 18.6 g 2.2 g | | |
| 28 | 火 | ○ | ごはん ホキのみそ漬け焼き おかか和え ごまだれ汁 | | ★ホキ ★かつお節 ●鶏肉, 油揚げ | 米 米油, 白ごま | はくさい, にんじん, こまつな にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな | 585 kcal 28 g 17.3 g 2.6 g | ホキ かつお節 | |

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。
※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。 ※ 感染症対策のため、当面、パンは全て個包装、果物は、果肉を手で触るものは避けます。