



2月の予定献立表



令和5年度

北区立豊川小学校

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しよくしよくひんぐん(あか・き・みどり)のぶるい)			えいようか	
			ちやくになる(あか)	ねつやちからのもとなる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	こめこいりパン いちごジャム ギョウにゅう	ギョウにゅう	こめこいりパン いちごジャム		640	29.1
		ほうれんそうのオムレツ	たまご ギョウにゅう なまクリーム チーズ	バター	たまねぎ ほうれんそう		
		さっぱりサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ		
		カレーポタージュ	とりにく ギョウにゅう いんげんまめ	あぶら じゃがいも こむぎこ パター	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん		
2	金	ごはん ギョウにゅう いわしのさんがやき	ギョウにゅう いわし ぶたにく とりにく とうふ	こめ さとう でんぶん	ねぎ しょうが たまねぎ	614	26.4
		あおのりだいず	だいず あおのり	でんぶん さとう あぶら			
		けんちんじる	とうふ	あぶら いとこんにやく さともしも	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		
5	月	クリームライス ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく チーズ なまクリーム	こめ あぶら パター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ	669	17.7
		ゆでキャベツコールスロー		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ		
		パインゼリーあえ	こなかんでん	さとう	りんごジュース パインかん		
6	火	ほたてごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう ほたて あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	667	25.1
		あげじゃがもち		じゃがいも でんぶん あぶら さとう			
		ほたていりどさんこじる	ぶたにく ほたて なまあげ わかめ	あぶら パター	にんじん はくさい コーン ねぎ		
7	水	ながさきちゃんぽん ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく かまぼこ いか	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ キャベツ	582	31.3
		わかさぎのからあげ	わかさぎ	こむぎこ でんぶん あぶら			
		もやしとわかめのあえもの	わかめ	しろごま さとう ごまあぶら	もやし		
8	木	ごはん(新潟) あじつけのり ギョウにゅう	ギョウにゅう あじつけのり	こめ		668	29.9
		ぶりだいこん(富山)	ぶり	でんぶん	だいこん しょうが		
		だいこんはおあえ(福井)		しろごま ごまあぶら	だいこんは こまつな		
		めったじる(石川)	ぶたにく	あぶら いとこんにやく さつまいも	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ		
9	金	ピリからまぜごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく のり	こめ あぶら	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ きりほしだいこん さやいんげん	589	20.5
		チヂミ	たまご ちりめんじゃこ	こむぎこ こめこ でんぶん ごまあぶら さとう ラー油	にんじん キャベツ なら		
		トックスープ	とりにく とうふ	トック でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ		
13	火	マーボーどうふどん ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ なら	660	26.7
		もやしのちゅうかスープ	とりにく	ごまあぶら	にんじん もやし こまつな		
		あんにんどうふ	こなかんでん ギョウにゅう	さとう	みかんかん		
14	水	にぼうとう ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく	ほうとう いとこんにやく さともしも	にんじん ごぼう だいこん しめじ ふかやねぎ こまつな	637	22.5
		カリカリあぶらあげサラダ	あぶらあげ	ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン		
		こめことオートミールのココアクッキー	ギョウにゅう とうにゅう	オートミール こめこ ココア さとう ベーキングパウダー あぶら			
15	木	こくとうパン ギョウにゅう タンドリーフィッシュ	ギョウにゅう さわら ヨーグルト	こくとうパン オリーブゆ	にんにく レモン	561	29.5
		こふきいも		じゃがいも	パセリ		
		ようふうはくさいスープ	ベーコン ぶたにく	あぶら	セロリ にんじん たまねぎ はくさい こまつな		
16	金	にしよくどん ギョウにゅう	ギョウにゅう たまご とりにく こうやどうふ	こめ あぶら さとう	しょうが	562	25.3
		やさしいおろしあえ		さとう	こまつな はくさい もやし だいこん		
		とうふとたまねぎのみそじる	とうふ	あられふ	たまねぎ ねぎ		
19	月	ごはん ギョウにゅう すぶた	ギョウにゅう ぶたにく	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン きピーマン	695	21.4
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ しろごま	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ		
		くだもの			りんご		
20	火	ひじきピラフ ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく ひじき	こめ パター あぶら	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム	562	20
		ポテトのチーズやき	ベーコン チーズ	あぶら パター じゃがいも	たまねぎ		
		あおなのスープ		あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ こまつな		
21	水	ゆかりこんぶごはん ギョウにゅう いかのこうみやき	ギョウにゅう しおこんぶ いか	こめ しろごま	あかしそ しょうが にんにく ねぎ	634	27.3
		こんにやくのおかか	ちくわ かつおけずりぶし	こんにやく あぶら さとう	たけのこ にんじん		
		よしのじる	とりにく とうふ	でんぶん	にんじん しめじ ねぎ こまつな		
		りんごタルト		りんごタルト			
22	木	わふうチキンカツバーガー ギョウにゅう	ギョウにゅう とりにく	まるパン でんぶん こむぎこ あぶら パンこ さとう		655	35.8
		ペーザンヌスープ		あぶら	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
26	月	ごはん ギョウにゅう しろみざかなのねぎだれ	ギョウにゅう たら	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ	607	29.7
		やさしいため	ぶたにく	あぶら	チンゲンサイ もやし		
		にらたまスープ	とうふ たまご	でんぶん	たまねぎ にんじん なら		
27	火	ギョウどん ギョウにゅう	ギョウにゅう ギョウにゅう	こめ しらたき さとう	たまねぎ さやいんげん	592	23
		ぐだくさんすましじる	なると とうふ		にんじん だいこん えのきだけ		
		きゅうりのピリッとづけ		ごまあぶら	きゅうり だいこん にんじん		
		たんじょうびおいわいケーキ(2がつ) パナナケーキ	ギョウにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー パター さとう	バナナ レモン		
28	水	トマトクリームスパゲティ ギョウにゅう	ギョウにゅう ベーコン とりにく なまクリーム チーズ	スパゲティ あぶら パター こむぎこ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	594	21.4
		イタリアンサラダ		さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく		
		くだもの			オレンジ		
29	木	ごはん ギョウにゅう ほたてのからあげ	ギョウにゅう ほたて	こめ でんぶん こむぎこ あぶら	しょうが にんにく	633	29.4
		じゃがいものカントリー	ぶたにく	じゃがいも パター あぶら さとう	にんじん たまねぎ		
		いしかりじる	さけ とうふ		はくさい ごぼう にんじん だいこん しょうが		

★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。

★誕生日給食があります。今月は2月生まれです。

★2月6日(北海道二海郡八雲町)、2月29日(北海道茅部郡森町)からホタテを無償提供していただきました。

★2月14日は、新一万円札発行カウントダウンプロジェクトで渋沢栄一翁にちなんだ献立を取り入れました。