



令和6年 2月予定献立表 パート1

家庭数

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
1 (木)	しゅしゅく	★むぎごはん		米、むぎ		615	29.5	4年 社会科 見学
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	あつあげのちゅうかに	あつあげ、ぶた肉	油、砂糖、片栗粉	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん にんにく、しいたけ、きゃべつ、いんげん			
	しるもの	にらとたまごのスープ	とり肉、卵、なると、わかめ	片栗粉	にら、えのきたけ、ねぎ			
2 (金)	しゅしゅく	ターメリックライス		米		664	28.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	だいきりえびバーグ	大豆、とり肉、えび	油、小麦粉、砂糖	たまねぎ			
	ふくさい	ちりめんじゃこのサラダ	じゃこ、チーズ	油、ごま、砂糖	きゃべつ、きゅうり、にんじん			
	しるもの	カレーシチュー	ぶた肉、ぎゅうにゅう	油、小麦粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ			
5 (月)	しゅしゅく &しゅさい	♡★チキンカレー	とり肉、大豆	米、油、小麦粉、はちみつ じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん トマト	635	19.8	♡1年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★かりかりれんこんサラダ		油、砂糖	れんこん、きゃべつ、もやし、コーン、小松菜			
6 (火)	しゅしゅく &しゅさい	みそラーメン	とり肉、大豆 なると	中華めん、油	にんにく、しょうが、チンゲンサイ、コーン きゃべつ、もやし、ねぎ	617	25.4	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★チーズポテトサモサ	レンズ豆、チーズ	油、ぎょうざの皮、小麦粉、じゃがいも				
7 (水)	しゅしゅく	ごはん		米		592	25.0	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	とうふのねぎみそチーズやき	豆腐、チーズ	小麦粉、油	ねぎ			
	ふくさい	とりにくとだいこんのもの	とり肉、あつあげ	油、砂糖、片栗粉	大根、にんじん、ねぎ、しょうが、えだまめ			
	その他	のりのつくだに	のり	砂糖	しょうが			
8 (木)	しゅしゅく	★ざっこおこわ	ささげ	米、もち米、きび	コーン	558	23.3	針供養
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	とりにくとじゃがいもの みそバターいため	とり肉	油、じゃがいも、砂糖 バター	小松菜			
	ふくさい	★こんにゃくのこみ	とり肉	油、砂糖、片栗粉	しょうが、ねぎ、にんじん、こんにゃく 大根、きくらげ、チンゲンサイ			
	デザート	くだもの			みかん			
9 (金)	しゅしゅく	★とりとごぼうのピラフ	とり肉	米、油	ごぼう、にんにく、にんじん、マッシュルーム、パプリカ	572	25.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ほっけのフライ	ホッケ	油、小麦粉、パン粉				
	ふくさい	ブロッコリーのサラダ		油、砂糖	ブロッコリー、にんじん、コーン きゃべつ、にんにく、しょうが			
	しるもの	ABCミネストローネ	レンズ豆	油、じゃがいも マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー トマト、ピーマン、きゃべつ			

★新一万円札発行記念★ 渋沢栄一翁にちなんだ献立が登場。好んで食したのもの(甘いもの・芋・なす・オートミール・煮ぼうとう)

♪ブックメニュー「渋沢栄一と一万円札物語」

13 (火)	しゅしゅく	にぼうとう	とり肉、油あげ	ぼうとう、さといも	ごぼう、こんにゃく、にんじん、大根 しめじ、はくさい、ほうれんそう、ねぎ	645	23.3	渋沢栄一 翁の 誕生日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	みそポテト		じゃがいも、小麦粉、砂糖、油				
	デザート	★オートミールクッキー		オートミール、小麦粉、油				
14 (水)	しゅしゅく	★エクレアパン		パン(乳)、チョコレート		605	27.6	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	あまざけタンドリーチキン	とり肉、豆乳	油、甘酒	にんにく、しょうが			
	しるもの	わふうポトフ	ぶた肉	じゃがいも、油	にんじん、大根、こんにゃく、かぶ きゃべつ、えのきたけ、しょうが			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

15日以降は裏面にあります。



令和6年 2月予定献立表 パート2

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
15 (木)	しゅしよく &しゅさい	さけそぼろどん	さけ、たまご、のり	米、むぎ、油、砂糖	いんげん	583	26.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	だいすどひじきのサラダ	大豆、ひじき	ごま、マヨネーズ、砂糖	きゃべつ、コーン			
	しるもの	★みそしる	とうふ	さといも、油	ごぼう、大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ			
16 (金)	しゅしよく	ごはん		米		572	29.2	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	やしざかな(さば)	さば					
	ふくさい	わかめのいためもの	わかめ、ぶた肉	油、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、チンゲンサイ			
	しるもの	みそしる			大根、切り干し大根、にんじん、白菜、小松菜			
19 (月)	しゅしよく	★コッペパン		パン(乳)		648	28.0	毎月19日は食育の日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ミティティ	ぶた肉、大豆、卵	油、パン粉、砂糖	たまねぎ			
	ふくさい	★カリカリポテトのハニーサラダ		じゃがいも、油、はちみつ	きゃべつ、きゅうり、コーン			
	しるもの	チオルバ	ぶた肉、サワークリーム	じゃがいも、米、油	にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト、パプリカ			
20 (火)	しゅしよく	ごはん		米		570	22.2	♪日本味めぐり「千葉県南房総市」名産 セロリが登場します
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	セロリととうふのチャンプル	たまご、とうふ、豚肉	油、砂糖	セロリ、もやし、にんじん、小松菜			
	ふくさい	カレーにくじゃが	ぶた肉	じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん			
	その他	セロリの葉のふりかけ	さくらえび、かつおぶし	油、ごま	セロリ			
21 (水)	しゅしよく	なのはなごはん	たまご	米、油、砂糖	なのはな、小松菜	632	29.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★トンコロのおろしソース	ぶた肉	油、片栗粉、砂糖	大根、しょうが			
	ふくさい	こうやとうふのふくめに	こうやとうふ	砂糖	たけのこ、にんじん、大根、いんげん			
22 (木)	しゅしよく &しゅさい	やしそば	ぶた肉、青のり	中華めん、油	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、もやし	643	24.2	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★ツナぎょうざ	ツナ	マヨネーズ、ぎょうざの皮、小麦粉、油	たまねぎ、にら			
	デザート	シュワシュワミックス		サイダー	みかん缶、りんご缶、パイン缶			
26 (月)	しゅしよく &しゅさい	★ねぎしおぶたどん	ぶた肉	米、むぎ、油、砂糖、ごま	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、レモン果汁	615	24.2	♡1年リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	♡ワンタンスープ	とり肉	ワンタンの皮、油	にんじん、白菜、ねぎ、ほうれんそう			
	デザート	♡オレンジケーキ	たまご、ぎゅうにゅう	小麦粉、砂糖、バター	オレンジジュース、マーマレード			
27 (火)	しゅしよく &しゅさい	★まーぼーとうふどん	とうふ、とり肉	米、むぎ、油、片栗粉、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、しいたけ、にんじん、大根、たまねぎ、にら	548	27.6	2月うまれ
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	かきたまスープ	たまご、わかめ、とうふ	片栗粉	白菜、ねぎ			
28 (水)	しゅしよく	てづくりパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、バター		592	27.7	北海道産のほたてを届けていただきました
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ほたてとはくさいのシチュー	ほたて、ぎゅうにゅう、豆乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、小麦粉	白菜、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー			
	ふくさい	はるさめサラダ		春雨、油、砂糖	にんじん、もやし、えだまめ			
	デザート	くだもの			みかん			
29 (木)	しゅしよく	ごはん		米		669	26.4	♡1年リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♡とりのからあげ	とり肉	片栗粉、小麦粉、油	にんにく、しょうが			
	ふくさい	にんじんとハムのサラダ	ハム	油、砂糖	にんじん、きゃべつ、コーン			
	しるもの	もやしのスープ		油	小松菜、たまねぎ、もやし、にんにく、しょうが、パプリカ			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

谷端小学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(Kcal)	(グラム)	(グラム)	(グラム)	(グラム)
今月の平均	609	26	22.8	77.7	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満



2月の目標：後片付けをきちんとしましょう。

