

よてい こんだてひょう
2月 予定献立表



令和元年度 調布市立第三小学校

日	よ	び	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー	日	よ	び	牛乳	こんだて	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える							たんぱく質	血や肉になる	働く力になる	
3	月			大豆いり五目ごはん いかの南ばんあげ 白菜のあえもの おふのおすいもの 	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, いか	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 小町麩	ごぼう, 椎茸, ねぎ, にんにく, 生姜, 白菜, 小松菜, もやし, 大根, 人参, えのきたけ, ほうれんそう	585Kcal 25.8g	17	月			チキンライス チーズのパリパリサラダ ニョッキいりスープ	牛乳, 鶏肉, ピザチーズ, ベーコン	米, オリーブ油, 砂糖, じゃがいも, 中力粉, 小麦粉	玉葱, 人参, グリーンピース, コーン, マッシュルーム, キャベツ, 水菜, もやし, セロリー, 白菜, パセリ	538Kcal 18.5g
4	火			ぶたキムチどん ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳, 豚肉, アガー	米, 油, しらたき, 砂糖, ワンタンの皮, ごま油	玉葱, 人参, キムチ, ニラ, もやし, ほうれんそう, たけのこ, ねぎ, みかんジュース, みかん	615Kcal 20.0g	18	火			たこめし 美酒なべ ♥瀬戸内レモンのフルーツポンチ	牛乳, たこ, のり, 豚肉	米, 油, 糸こんにゃく, 白玉団子, 砂糖	人参, いんげん, 白菜, 玉葱, ピーマン, ねぎ, エリンギ, もやし, パイン, 巨峰, みかん, レモン	639Kcal 25.4g
5	水			♥わかめごはん とりのたつたあげ 野菜サラダ けんちんじる りんご 	牛乳, わかめ, 鶏肉	米, でんぷん, 小麦粉, サラダ油, 里芋, こんにゃく	生姜, キャベツ, きゅうり, もやし, ごぼう, 大根, 人参, ねぎ, りんご	685Kcal 25.5g	19	水			手作りウィンナーロールパン コーンフレークサラダ カレースープ	牛乳, ソーセージ, 豚肉, 赤いんげん豆, レンズ豆	強力粉, 砂糖, オリーブ油, コーンフレーク, 油, じゃがいも	パプリカ, もやし, キャベツ, コーン, 玉葱, にんにく, 人参, いんげん, トマト	618Kcal 23.1g
6	木			カレーうどん ♥和風カリカリサラダ 焼きいも	牛乳, 豚肉, 鶏肉	うどん, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, ごま油, 白ごま, さつまいも	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, 小松菜, ねぎ, もやし, キャベツ	512Kcal 16.0g	20	木			きんぴらごはん とりと野菜のみぞれに ♥まっちゃプリン	牛乳, 豚肉, 鶏肉, アガー, 生クリーム, 小豆	米, 油, ごま油, しらたき, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	ごぼう, れんこん, いんげん, 人参, パプリカ, 大根, えのきたけ	651Kcal 23.1g
7	金			ごはん サケのバターしょうゆ焼き 大根サラダ ピリ辛とんじる	牛乳, 鮭, ハム, 豚肉, 味噌	米, バター, サラダ油, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, 大根, きゅうり, ごぼう, ニラ, ぶなしめじ, 人参, もやし, 白菜, ねぎ, キムチ	612Kcal 31.1g	21	金			えびチャーハン えのきしゅうまい 春雨サラダ ちゅうか風野菜スープ	牛乳, むきえび, 豚肉, 鶏肉, ハム	米, ごま油, 白ごま, でんぷん, 春雨, サラダ油, 砂糖	ねぎ, 野菜漬, えのきたけ, 玉葱, 生姜, キャベツ, もやし, 人参, 白菜, たけのこ, 小松菜, コーン	624Kcal 28.7g
10	月			高野豆腐のカレーマーボーどん 春雨とコーンのスープ パインゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, 高野豆腐, 味噌, アガー	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 春雨	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, たけのこ, ニラ, もやし, チンゲン菜, ねぎ, コーン, パイン, パインジュース	636Kcal 22.7g	25	火			たらこスパゲッティ 洋風スープ ♥野菜チップス	牛乳, たらこ, のり, 鶏肉, 赤いんげん豆, レンズ豆	スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖, さつまいも, じゃがいも	にんにく, 玉葱, パセリ, 白菜, 人参, キャベツ, セロリー, いんげん, トマト, ごぼう, れんこん	506Kcal 21.7g
12	水			野菜チャーハン ♥ジャンボあげぎょうざ パンサンスー あんにん豆ふ 	牛乳, 豚肉, ハム, アガー, 豆乳	米, ごま油, でんぷん, 餃子の皮, 春雨, サラダ油, 砂糖	にんにく, ねぎ, コーン, チンゲン菜, ニラ, 生姜, キャベツ, きゅうり, 人参, みかん	701Kcal 22.8g	26	水			ごはん ししゃもの2色あげ 野菜いため 具だくさんみそじる	牛乳, ししゃも, 青のり, 豚肉, 味噌	米, 小麦粉, 油, じゃがいも, こんにゃく	玉葱, 人参, ニラ, キャベツ, もやし, ごぼう, 白菜, 大根, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	596Kcal 25.4g
13	木			ゆかりごはん しょうが焼き 野菜のおひたし 田舎汁 いちご 	牛乳, 豚肉, 味噌	米, じゃがいも, こんにゃく	ゆかり, 生姜, キャベツ, 人参, ほうれんそう, 大根, もやし, なめこ, ねぎ, 小松菜, いちご	617Kcal 25.0g	27	木			アライサ(ごはん) カレモア(とりのカレー) オカ風サラダ パンケケ風ドーナツ 	鶏肉, むきえび	米, 油, じゃがいも, でんぷん, 小麦粉, ココナッツ, 砂糖, 油	にんにく, 生姜, 玉葱, パプリカ, 人参, 大根, きゅうり, トマト, コーン, ライム	665Kcal 18.1g
14	金			結びパン チョコクリーム ♥豆のミートグラタン キャベツのスープ 	牛乳, 豚肉, ひよこまめ, 白いんげん豆, うずら豆, ピザチーズ, 鶏肉, レンズ豆	パン, フォコソレド, 油, パスタ, 砂糖	にんにく, 玉葱, パセリ, 人参, もやし, キャベツ	672Kcal 27.3g	28	金			うめ若ごはん ♥ふくさ焼き 青菜のにびたし 根菜のみそじる	牛乳, わかめ, 鶏肉, 卵, 豚肉, 味噌	米, 油, 砂糖, 里芋, こんにゃく	カリカリ梅, 人参, たけのこ, ねぎ, 椎茸, グリンピース, ほうれんそう, 白菜, キャベツ, ごぼう, えのきたけ, 大根, 玉葱, ぶなしめじ, 小松菜	572Kcal 22.0g

※ 2月の給食費は、2月6日(木)に3月分と合わせてJAマイنزのご指定の口座から引き落としとなります。引き落とし予備日は、26日(水)です。2か月分の金額となりますので未納とならないよう、お早めにご準備をお願いいたします。

※ 学校行事等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。
 ※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 今月のくだものは、いちご、りんごの予定です。
 ※ ♥印は6年生からのリクエストメニューです

