



# 2月給食カレンダー



令和2年度

調布市立第三小学校

日	献立	牛乳	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	1人分 - たんぱく質
1月	わかめごはん 豚肉の生姜焼き(しょうがやき) ほうれん草とにんじんの炒め物 具だくさんみそ汁 みかん	○	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉、 油揚げ、木綿豆腐、赤味噌、白味噌、 けずり <b>6-1 セレクト献立</b>	米、でんぷん、油、砂糖	人参、生姜、玉葱、ほうれん草、 ホールコーン、ごぼう、大根、ねぎ、 みかん	688 kcal 27.0 g
2火	いわしの蒲焼(かばやきどん) 三色お浸し(おひたし) 節分豆乳(せつぶんとうにゅう)みそ汁 福豆(ふくまめ)	○	牛乳、いわし、かまぼこ、調製豆乳、 白味噌、赤味噌、けずり、福豆 <b>節分(せつぶん) 立春(りっしゅん)</b>	米、でんぷん、砂糖、油、こんにやく	生姜、人参、もやし、ほうれん草、 玉葱、白菜、生しいたけ、ねぎ、 ぶなしめじ	696 kcal 27.3 g
3水	みそラーメン 揚げワンタン 海藻(かいそう)サラダ	○	牛乳、豚挽肉、赤味噌、白味噌、 刻み大豆、生わかめ、赤とさかのり	蒸し中華めん(卵なし)、油、ごま油、 でんぷん、ワンタンの皮、砂糖	にんにく、生姜、人参、キャベツ、 干し椎茸、きくらげ、ねぎ、ニラ、 大根、ホールコーン	639 kcal 22.6 g
4木	カレーチーストースト ごころ野菜の豆乳チャウダー チキンサラダ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、調製豆乳、 ピザチーズ、鶏肉	食パン、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、生姜、人参、パセリ、 きゅうり、キャベツ、ねぎ	606 kcal 25.5 g
5金	ごはん 豆入り筑前煮(ちくぜんに) 田舎汁(いなかじる) 清見(きよみ)タンゴール	○	牛乳、鶏肉、生揚げ、大豆、厚削り、 木綿豆腐、赤味噌、白味噌、けずり	米、油、こんにやく、じゃがいも、 砂糖	ごぼう、たけのこ、人参、干し椎茸、 いんげん、大根、えのきたけ、ねぎ、 小松菜、清見タンゴール	703 kcal 29.6 g
8月	ライ麦パン バリメニ(水餃子) オリヴィエ・サラダ ボルシチ	○	牛乳、豚挽肉、生クリーム、鶏肉、 豚肉 <b>せいのりょうり 世界の料理 「ロシア」</b>	ライ麦パン(卵なし)、餃子の皮、 バター(乳)、じゃがいも、砂糖、油、 ノンエッグマヨ(卵なし)	玉葱、パセリ、セロリー、人参、 きゅうり、にんにく、キャベツ、 ピーツ	562 kcal 24.2 g
9火	野菜(のさわな)ごはん 白身魚の西京焼き(さいきょうやき) 野菜のお浸し 芋(いも)だんご汁	○	牛乳、ぎんた、西京味噌、鶏肉、 厚削り	米、ごま油、砂糖、じゃがいも、 でんぷん、油	野菜漬、生姜、キャベツ、人参、 もやし、ほうれん草、ごぼう、 大根、ねぎ	627 kcal 24.5 g
10水	梅(うめ)しごはん からあげ レモンのさっぱりサラダ 大根とわかめと長ねぎのみそ汁	○	牛乳、鶏モモ肉、絹ごし豆腐、 生わかめ、赤味噌、白味噌、けずり <b>6-2 セレクト献立</b>	米、でんぷん、小麦粉、油、オリーブ油	カリカリ梅、ゆかり、生姜、にんにく、 玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、 レモン、パセリ、大根、ねぎ	684 kcal 27.6 g
12金	鮭(さけ)のクリームペンネ グリーンサラダ ガトーショコラ	○	牛乳、鮭、牛乳、生クリーム、調製豆乳 <b>バレンタイン献立</b>	ペンネ、小麦粉、バター(乳)、油、砂糖、 マーガリン(乳不使用)、粉糖	にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、 マッシュルーム、ほうれん草、 きゅうり、人参	690 kcal 25.5 g
15月	ごはん 鉄火(てっか)みそ 肉豆腐(にくどうふ) いよかん	○	牛乳、鶏挽肉、白味噌、豚ばら肉、 押し豆腐、厚削り	米、砂糖、ごま油、しらたき	人参、ニラ、玉葱、ぶなしめじ、 まいたけ、ねぎ、いよかん	653 kcal 23.6 g
16火	五目(ごもく)チャーハン わかめと豆腐の中華スープ 杏仁豆腐(あんじんどうふ)	○	牛乳、豚挽肉、鶏モモ肉、生わかめ、 絹ごし豆腐、けずり、粉かてん、 牛乳 <b>寒天(かんてん)の日</b>	米、油、ごま油、砂糖、杏仁霜	にんにく、ねぎ、ホールコーン、チンゲン菜、 ニラ、たけのこ(茹)、もやし、生姜、みかん、 パイン、レモン	597 kcal 21.0 g
17水	切り干し大根ごはん 鶏団子(とりだんご)入りちゃんこ汁 じゃがいものみそがらめ	○	牛乳、油揚げ、けずり、押し豆腐、 刻み大豆、鶏挽肉、厚削り、赤味噌 <b>千切り大根の日</b>	米、油、砂糖、でんぷん、こんにやく、 じゃがいも	切り干し大根、人参、さやえんどう、 生姜、白菜、ねぎ、小松菜、こねぎ	606 kcal 22.1 g
18木	ほうれん草と挽肉(ひきにく)のカレー 福神漬(ふくじんづけ) うま塩だれサラダ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆	米、油、小麦粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、セロリー、人参、 ホールのトマト、ほうれん草、福神漬、 キャベツ、もやし、きゅうり	697 kcal 21.8 g
19金	マーガリンパン 白身魚のプロヴァンス風 和風マセドアンサラダ 野菜スープ	○	牛乳、メルルーサ、ベーコン、 けずり	マーガリンパン、でんぷん、 オリーブ油、じゃがいも、油、砂糖	にんにく、玉葱、ホールのトマト、 人参、きゅうり、ホールコーン、 キャベツ、もやし	563 kcal 26.6 g
22月	枝豆(えだまめ)ごはん 和風おろしハンバーグ 野菜の生姜和え(しょうがあえ) みかん	○	牛乳、塩昆布、豚挽肉、押し豆腐	米、油、生パン粉(卵なし)、砂糖、 でんぷん	枝豆、人参、玉葱、大根、キャベツ、 もやし、ほうれん草、生姜、 みかん	609 kcal 23.4 g
24水	スタミナ丼 卵とわかめの中華スープ はるみ	○	牛乳、豚ばら肉、ハチ味噌、けずり、 鶏モモ肉、生わかめ、卵	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、人参、キャベツ、 ニラ、玉葱、ホールコーン、ねぎ、 ほうれん草、はるみオレンジ	679 kcal 24.7 g
25木	米粉(こめ)ごはん 冬野菜のクリームシチュー コーンフ레이크サラダ いちご	○	牛乳、鶏モモ肉、生クリーム、牛乳 <b>6-3 セレクト献立</b>	油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、 バター(乳)、コーンフ레이크	にんにく、生姜、玉葱、人参、白菜、かぶ、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、いちご	590 kcal 17.2 g
26金	きつねうどん 大根サラダ ささ身の青のりから揚げ	○	牛乳、油揚げ、厚削り、生わかめ、 鶏肉、青のり	冷凍うどん、砂糖、油、でんぷん	もやし、人参、ねぎ、大根、きゅうり、 にんにく	577 kcal 32.7 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

♪2月の旬の食材 かぶ、キャベツ、ごぼう、大根、白菜、ブロッコリー、水菜、いよかん、はるみ、清見タンゴール、みかん、鱈

♪2月の地場食材 小松菜

♪2月の給食目標 栄養を考えて食べよう

## 家庭科の授業で6年生が 給食の献立を考えました！

授業で学んだ献立を考えるポイントを盛りだくさんに盛り込み、6年生が立ててくれました。各班話し合い、食べるのこを考え、栄養バランスや旬の食材など、寒い冬に合う献立を発表しました。給食室前の掲示板上に6年生が書いたポスターを掲示します。ぜひ、見てください。そして、お楽しみに！

- 2/1(月) 6-1「寒い季節にぴったり ホカホカメニュー」
- 2/10(水) 6-2「混ぜってもおいしい がっつりさっぱりメニュー」
- 2/25(木) 6-3「冬の心温まるランチ」



