

日	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	シナモン揚げパン	○	豚肉	コッペパン, 砂糖, 油	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, トマト	704 kcal
	トマトシチュー			油, じゃが芋, 砂糖, マーガリン, 小麦粉		23.4 g
	フレンチサラダ			油, 砂糖		小松菜, キャベツ, とうもろこし, 人参
2 金	ひじきごはん	○	ちくわ, ひじき	米, 油, 砂糖	人参, とうもろこし	681 kcal
	青のり大豆		でんぷん, 油		31.0 g	
	いわしのつみれ汁		たら, いわし, 木綿豆腐, さば節	でんぷん	生姜, ねぎ, 大根, 人参, えのきたけ	21.2 g
5 月	ごはん	○	豚肉	米	生姜, しらたき, 人参, 玉葱, いんげん	685 kcal
	肉じゃが			油, じゃが芋, 砂糖		29.4 g
	白菜の味噌汁			油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節		白菜
6 火	カレーピラフ	○	鶏肉	米, 油, 砂糖, マーガリン	玉葱, 人参, とうもろこし	673 kcal
	ポトフ		豚肉, ウィンナー	じゃが芋	人参, 玉葱, キャベツ, かぶ	25.2 g
	人参ドレッシングのサラダ			油, 砂糖	白菜, もやし, 人参, 玉葱	23.0 g
7 水	キムチラーメン	○	豚肉, 味噌	蒸し中華めん, 油, 白ごま	生姜, にんにく, 人参, ねぎ, キャベツ	685 kcal
	家常豆腐		豚肉, 生揚げ, 味噌	油, ごま油, 砂糖, でんぷん	ぼんかん	32.1 g
	カットぼんかん					26.7 g
8 木	菜めし	○	ちりめんじゃこ	米, 油, 砂糖	かぶ(葉)	696 kcal
	豆腐入り松風焼		鶏肉, 押し豆腐, 味噌	砂糖, でんぷん, 白ごま	ねぎ, 玉葱	35.0 g
	人参とごぼうのきんぴら		さば節, 木綿豆腐, 油揚げ, 味噌	油, 砂糖	ごぼう, 人参, 糸こんにゃく	18.9 g
9 金	ガーリックトースト	○	鶏肉, ウィンナー, 牛乳	食パン, マーガリン	にんにく	676 kcal
	白菜のクリームスープ			油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	人参, 玉葱, 白菜	22.2 g
	フルーツポンチ			寒天	砂糖	ぶどうジュース, みかん, りんご
13 火	ごはん	○	鶏肉	米	にんにく, 生姜	815 kcal
	鶏むね肉のザンギ			砂糖, でんぷん, 油		43.2 g
	じゃが芋のきんぴら			油, じゃが芋, 砂糖		人参, ピーマン
14 水	ツナピラフ	○	ツナ	米, 油	玉葱, 人参, えのきたけ	693 kcal
	豚肉と野菜のスープ煮		豚肉, ウィンナー, さば節		人参, 玉葱, かぶ, かぶ(葉), キャベツ	27.7 g
	ココアプリン		牛乳, アガー	砂糖		23.1 g
15 木	ごはん	○	卵	米	玉葱, ほうれん草	651 kcal
	ほうれん草の厚焼き玉子			油, じゃが芋		28.6 g
	白菜のおひたし			砂糖		白菜, 人参, えのきたけ, もやし
16 金	コッペパン	○	豚肉	コッペパン	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ	659 kcal
	ポークシチュー			油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン		22.1 g
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク, 砂糖, 油		人参, キャベツ, とうもろこし, 玉葱
19 月	生揚げの味噌そぼろ丼	○	豚肉, 生揚げ, 味噌	米, 油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, セロリ	772 kcal
	キャベツのスープ		鶏肉	油	人参, 玉葱, キャベツ, もやし, 生姜, にんにく	32.8 g
	抹茶ミルクプリン		牛乳, アガー	砂糖		26.9 g
20 火	チキンカツカレーライス	○	鶏肉	米, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン, パン粉	にんにく, 玉葱, 人参	848 kcal
	わかめサラダ		わかめ	油, 砂糖	白菜, もやし, 人参, とうもろこし, 玉葱	31.3 g
	いよかん				いよかん	27.8 g
21 水	チャーハン	○	豚肉	米, 油	にんにく, 人参, ねぎ	769 kcal
	中華スープ		鶏肉	油, ごま油, でんぷん	人参, キャベツ, 生姜	20.9 g
	杏仁ケーキ		牛乳	小麦粉, マーガリン, 砂糖		24.9 g
22 木	スパゲッティミートソース	○	鶏肉, 大豆	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, えのきたけ, トマト	714 kcal
	ミルクポトフ		ウィンナー, 牛乳	じゃが芋	人参, 玉葱, かぶ, キャベツ	32.2 g
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ	20.5 g
26 月	やきとり丼	○	鶏肉	米, 麦, 砂糖, 油, でんぷん	人参, 玉葱, ねぎ, いんげん	754 kcal
	じゃが芋とコーンの味噌炒め		味噌	油, じゃが芋, 砂糖	人参, とうもろこし, もやし	34.2 g
	大根とわかめの味噌汁		さば節, 油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌		大根, ねぎ	21.0 g
27						3.6 g
28						
29						

※食材の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※献立表には、調味料等の材料は記載されていないので、ご注意ください。

～2月の給食予定～

1日(木)～2日(金):1年生は移動教室のため、給食はありません。

21日(火):3年生は都立入試日のため給食はありません。

27日(火)～29日(木):学年末考査のため、給食はありません

【今月の地場野菜】

◆ネギは調布産を使用しています。

◆木島平産の食材:えのき 2日、14日、15日、22日

今月と来月の献立には、3年生の  
リクエストメニューが入っています。  
お楽しみに♪

