



# 2月 こんだて表



平成30年1月30日  
調布市立石原小学校

日	ようび	こんだて名	牛乳	血や肉になる 赤いなかま	かつ、ちからをもつ 熱や力の元になる 黄いなかま	からだの調子を整える 緑のなかま	エネルギー たんぱく質(しつ) 脂質(しつ)
1	木	お赤飯 きんめいの西京焼き 紅白なます お祝いすまし汁 開校記念日 いわ お祝いこんだて 紅白ゼリー	○	牛乳、ささげ、きんめだい、みそ、なると、わかめ、寒天、ゼラチン、豆乳	米、もち米、黒ごま、砂糖	大根、にんじん、生姜、ゆず、ねぎ、ほうれんそう、アセロラジュース	598 kcal 26.0 g 14.3 g
2	金	いわしのかばやき丼 野菜ののり和え さつま汁 福豆 節分こんだて	乳酸菌飲料	シヨエ、いわし、おかか、のり、油揚げ、みそ、福豆	米、麦、てんぷん、油、こんにやく、砂糖、さつまいも	ほうれんそう、キャベツ、もやし、生姜、にんじん、ごぼう、大根、ねぎ	640 kcal 25.0 g 12.8 g
5	月	ミモザピラフ さけのポテサラ焼き キャベツのスープ いちご 立春こんだて	○	牛乳、ハム、卵、鮭、生クリーム、ベーコン	米、麦、バター、油、ごま、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、コーン、小松菜、パセリ、キャベツ、大根、いちご	680 kcal 27.3 g 29.2 g
6	火	かぼちゃのフレンチトースト スープカレー さつま芋とレーズンのサラダ	○	牛乳、とり肉、豆乳、うすら卵、ベーコン、みそ	パン、メープルシロップ、油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	かぼちゃペースト、にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、きゅうり、レーズン、レモン	682 kcal 22.6 g 23.8 g
7	水	いなりちらし 大根のゆず漬 だまこ汁 デコボン 初午こんだて	○	牛乳、のり、油揚げ、とり肉	米、砂糖、油、こんにやく、だまこもち	干しいたけ、かんぴょう、にんじん、ねぎ、いんげん、大根、ゆず、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、れんこん、小松菜、デコボン	645 kcal 21.4 g 18.1 g
8	木	キムチラーメン ジャンボぎょうざ わかめとじゃこのサラダ パイン	○	牛乳、ぶた肉、大豆、わかめ、じゃこ	中華めん、油、てんぷん、ぎょうざの皮、小麦粉、ごま、砂糖	にんじん、キャベツ、ねぎ、もやし、生姜、キムチ、コーン、パイン	591 kcal 26.8 g 19.7 g
9	金	ごはん 手作りぶりかけ(梅ひじき) 魚のみそ焼き 野菜のおひたし 吉野汁	○	牛乳、ひじき、じゃこ、おかか、ほっけ、みそ、とり肉、豆腐	米、油、ごま、砂糖、こんにやく、てんぷん	ゆかり、生姜、キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、大根、干しいたけ、ねぎ、ほうれんそう	588 kcal 28 g 13.4 g
13	火	昆布ごはん 揚げ出し豆腐の肉みそがけ のっぺい汁	○	牛乳、みそ、油揚げ、豆腐、ぶた肉、大豆、昆布、とり肉	米、麦、油、砂糖、小麦粉、ごま、てんぷん、こんにやく、重芋	にんじん、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、グリーンピース、大根、ごぼう、ねぎ	664 kcal 26.8 g 23.1 g
14	水	エクレアパン 豆乳のホワイトシチュー コーンサラダ	○	牛乳、とり肉、ひよこ豆、豆乳	パン、チョコレート、油、じゃがいも、米粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、生姜、キャベツ、もやし、コーン	666 kcal 22.9 g 25.5 g
15	木	ごはん サンドアップチゲ いかと春雨の中華あえ りんご	○	牛乳、あさり、豆腐、卵、みそ、いか	米、油、てんぷん、春雨、砂糖、ごま	にんにく、生姜、玉ねぎ、キムチ、白菜、ニラ、ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、もやし、りんご	609 kcal 26.2 g 14.7 g
16	金	コストリカライス 海そうサラダ フルーツヨーグルト和え	○	牛乳、ベーコン、とり肉、大豆、海そうミックス、ヨーグルト	米、乳不使用マーガリン、油、てんぷん、砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、もやし、赤ピーマン、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン、バナナ、ミックスフルーツ(りんご・もも・なし)	683 kcal 21.2 g 21.9 g
19	月	十二穀ゆかりごはん はたはたのごまみそ和え かみかみきんぴら はんぺんのフワフワ団子汁 かみかみメニュー 毎月19日は 食育の日	○	牛乳、はたはた、大豆、みそ、いか、とり肉、はんぺん、卵	米、十穀米、ごま、てんぷん、油、砂糖	えだまめ、ゆかり、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、ねぎ、生姜、もやし、小松菜	621 kcal 27.7 g 19.6 g
20	火	きなこ揚げパン(うぐいす) シーフードチャウダー ノンオイルサラダ 甘平みかん	○	牛乳、うぐいすきな粉、いか、えび、ほたて貝柱、ベーコン、生クリーム	パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、レモン、かんべいみかん	668 kcal 22.9 g 27.0 g
21	水	麦ごはん 魚の塩麹焼き 野菜のごま酢あえ みだくさんみそ汁 いちご	○	牛乳、わかめ、赤魚、おかか、豆腐、油揚げ、みそ	米、麦、砂糖、ごま、油、こんにやく、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ごぼう、大根、玉ねぎ、ねぎ、小松菜、いちご	591 kcal 27.2 g 13.7 g
22	木	ソースカツ丼 ガルパンソーサラダ アロエ入りフルーツポンチ 中3応援メニュー	○	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、えだまめ、コーン、パイン、ミックスフルーツ(りんご・もも・なし)	664 kcal 25.3 g 18.2 g
23	金	ぶどうパン 豆乳と米粉のマカロニグラタン 春野菜のポトフ ぼんかん	○	牛乳、とり肉、ひよこ豆、生クリーム、豆乳、チーズ、ぶた肉、ウィンナー	パン、乳不使用マーガリン、米粉マカロニ、パン粉、米粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、にんにく、生姜、セロリー、大根、かぶ、キャベツ、ぼんかん	668 kcal 25.9 g 21.4 g
26	月	チキンライスのホワイトソースかけ 大根とじゃが芋のスープ レモンジュレのフルーツあえ	○	牛乳、とり肉、生クリーム、ウィンナー、アガー	米、麦、バター、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、大根、キャベツ、パセリ、いちご、レモン、フルーツ缶(パイン、みかん)	698 kcal 20.8 g 22.6 g
27	火	お祝いばら寿司 豆腐と青菜のすまし汁 いちご お楽しみタルト お誕生を祝う 特別こんだて お茶	○	油揚げ、うなぎかば焼き、あなごかば焼き、かまぼこ、のり、豆腐	米、砂糖、みかんタルト(卵、乳、小麦粉不使用)	干しいたけ、かんぴょう、にんじん、ねぎ、れんこん、絹さや、大根、ほうれんそう、いちご	564 kcal 19.3 g 13.7 g
28	水	トマトスープパグティ シーザーサラダ 黒糖きなこドーナツ	○	牛乳、とり肉、ベーコン、チーズ、豆腐、きなこ	スパゲッティ、油、砂糖、乳不使用ホットケーキミックス	にんにく、玉ねぎ、セロリー、にんじん、しめじ、マッシュルーム、ホールトマト、トマトジュース、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン	676 kcal 22.0 g 27.0 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。

※今月のきのこ類は調布市の姉妹都市である長野県木島平村産です。

★二重下線は、保健給食委員会実施の「6年生の好きな給食アンケート」のリクエストメニューです！

