



2月こんだてひょう



平成 30 年度

調布市立緑ヶ丘小学校

日	献立名	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 金	★セルフ手巻き寿司	○	卵・納豆・チーズ・のり	米・砂糖・ごま	きゅうり
	小魚の甘辛揚げ		小鱈	でんぷん・油・砂糖	
	ふぶぎ汁		豆腐		小松菜・白菜・人参・えのきたけ・ねぎ
	福豆				
4 月	★キムチ炒飯	○	豚肉	米・油・ごま	人参・キムチ・グリーンピース
	★変わりイカメンチ		鶏肉・いか・えび・チーズ・大豆	でんぷん・小麦粉・ごま油	キャベツ・人参・玉葱・生姜
	★にらと卵のスープ		豚肉・豆腐・卵	でんぷん	玉葱・ニラ・コーン
	★カルピスゼリー		寒天・ゼラチン・カルピス	砂糖	
5 火	★梅茶漬け	○		米・ごま	ゆかり・梅
	★茶碗蒸し		卵・かまぼこ		糸みつば
	卵の花炒り煮		おから・鶏肉	油・砂糖	人参・ごぼう・ねぎ・グリーンピース
6 水	★ココアパン	○		ココアパン	
	チキングラタン		牛乳・生クリーム・鶏肉・チーズ	マカロニ・小麦粉・バター・油・パン粉	玉葱・人参・ブロッコリー・マッシュルーム
	★ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも	玉葱・人参・セロリー・トマト・キャベツ
	★果物(デコボン)				デコボン
7 木	★塩ラーメン	○	豚肉	中華めん・油	生姜・にんにく・人参・キャベツ・ねぎ
	魚とチーズの包み揚げ		バス・チーズ	春巻きの皮・油	生姜
	じゃが芋の中華炒め		豚肉	じゃがいも・油	生姜・もやし・玉葱
8 金	和風ピラフ	○	鶏肉	米・油・バター	えのきたけ・玉葱・人参・コーン・グリーンピース
	★里芋と生揚げのそぼろ煮		豚肉・生揚げ	里芋・こんにゃく・砂糖・でんぷん・油	生姜・人参・玉葱・グリーンピース
	★子ぎつねサラダ		油揚げ	砂糖・油	キャベツ・もやし・人参
12 火	ご飯	○		米	
	★のりの佃煮		のり	砂糖	
	魚の菜の花焼き		鯖・卵	マヨネーズ	
13 水	★クッパ	○	鶏肉・卵	米・ごま	もやし・ねぎ・人参・チンゲン菜・にんにく・えのきたけ
	★ジャンボ餃子		豚肉	餃子の皮・ごま油・でんぷん・油	にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
	大根のきんぴら		豚肉	糸こんにゃく・砂糖・ごま油・油	大根・人参・小松菜
14 木	★スープパグッティ	○	鶏肉・ベーコン	スパグッティ・油・でんぷん	にんにく・玉葱・人参・葉ねぎ・えのきたけ
	★ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・コーン・玉葱
	★ガトーショコラ		豆乳	小麦粉・砂糖・油・バター・粉糖	
15 金	★冬野菜カレーライス	○	豚肉	米・じゃがいも・油・バター・小麦粉・はちみつ	にんにく・生姜・玉葱・人参・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー・りんご
	キャロットポタージュ		鶏肉・牛乳・生クリーム	油	玉葱・人参・セロリー
	★野菜チップス			さつま芋・油	れんこん・ごぼう
18 月	チキンライス	○	鶏肉	米・油・バター	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	白身魚のマヨネーズ焼き		アブラカレイ・生クリーム・牛乳	マヨネーズ	玉葱・マッシュルーム
	イタリアンスープ		鶏肉		人参・玉葱・小松菜・ホールコーン
19 火	★田舎うどん	○	豚肉・油揚げ・味噌	うどん・油	生姜・ごぼう・人参・大根・もやし・白菜・ねぎ・小松菜
	★ポテたご揚げ		ベーコン・たご・青のり	じゃがいも・でんぷん・小麦粉・油	酢漬け生姜・ねぎ
	もやしのごま風味			砂糖・ごま油・油	もやし・人参・キャベツ
20 水	★スタミナ炒飯	○	豚肉	米・バター・油	にんにく・葉ねぎ
	★タッカルビ		鶏肉	じゃがいも・砂糖・ごま油・油	生姜・にんにく・玉葱・人参・もやし
	★ごまプリン		牛乳・豆乳	ごま・砂糖	
21 木	★フレンチトースト	○	卵・牛乳	食パン・砂糖・バター	
	ポークビーンズ		ベーコン・豚肉・大豆・いんげん豆	じゃがいも・油・バター・小麦粉	生姜・にんにく・人参・玉葱
	エリンギとベーコンソテー		ベーコン	ごま油・砂糖・油	エリンギ・キャベツ・もやし・人参・コーン
22 金	★大根めし	○	豚肉・油揚げ	米・油・ごま	大根・だいこん葉
	揚げ出し豆腐のきのこソース		豆腐・	でんぷん・小麦粉・油	えのきたけ・葉ねぎ・生姜
	★肉じゃがうま煮		豚肉・生揚げ	じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖・油	人参・玉葱・グリーンピース
25 月	★手作りメロンパン	○	卵	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・グラニュー糖	
	ポトフ		ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・セロリー・キャベツ
	★にんにくドレッシングサラダ			ごま油	ブロッコリー・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・にんにく
26 火	豚肉と玉葱のガーリックライス	○	豚肉	米・油・ごま油	にんにく・玉葱・もやし・葉ねぎ
	★鮭のふわりコロケ		鮭・はんぺん・鶏肉	小麦粉・パン粉・油	玉葱
	きのこのホットサラダ		ベーコン	油・砂糖・ごま油	エリンギ・しめじ・人参・もやし・ブロッコリー・コーン
27 水	ベーコンときゃべつスープ		ベーコン		白菜・人参・玉葱・セロリー
	★中華風炊き込みご飯	○	豚肉	米・油・ごま油	人参・コーン・ねぎ・チンゲン菜
	★鶏の唐揚げ		鶏肉	でんぷん・油	生姜・にんにく
	★白身魚のウースタン		かれい・豆腐・かまぼこ	でんぷん	生姜・もやし・人参・小松菜
28 木	★果物(清見オレンジ)				清見オレンジ
	かやくご飯	○	鶏肉	米・里芋・しらたき・砂糖	ごぼう・人参
	★魚の梅だれ		鯖	でんぷん・油・砂糖	梅・生姜
	★糸寒天の和風サラダ		細寒天	油・砂糖	キャベツ・人参・小松菜・もやし・玉葱・生姜
けんちん汁		豚肉・豆腐・油揚げ	こんにゃく	大根・ごぼう・人参・ねぎ	

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※6年生と第八中学校の3年生のリクエストをもとに献立を作成しました。★はリクエストメニューです。
 ※今月の地場野菜は、ねぎ・キャベツです。
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。