



2月献立表



令和3年度

調布市立染地小学校

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	エネルギー たんぱく質
1 火	はちみつレモントースト 白菜のクリーム煮 フルーツサラダ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 粉チーズ	食パン バター はちみつ グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉	レモン 人参 玉葱 白菜 冷凍ホールコーン パセリ パイン みかん キャベツ きゅうり	615kcal 19.0g
2 水	★ソース焼きそば 汁ビーフン ★スティック大学芋	○	牛乳 豚肉 青のり	蒸し中華めん 油 ビーフン ごま油 さつまいも 白みつ 水あめ 黒ごま	人参 もやし 玉葱 キャベツ にんにく 小松菜 きくらげ たけのこ ねぎ	569kcal 19.3g
3 木	いわしごはん 磯香和え きのこの味噌汁 福豆	○	牛乳 いわし おかか 刻みのり 油揚げ 木綿豆腐 赤味噌 白味噌 福豆	米 でんぷん 油 砂糖 白ごま	生姜 小松菜 もやし 人参 しめじ えのきたけ 生しいたけ ねぎ	571kcal 28.4g
4 金	ごはん 麻婆豆腐 中華風コンスープ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 押し豆腐 赤味噌 豚肉 卵	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 ねぎ 干し椎茸 ニラ 冷凍ホールコーン	594kcal 26.0g
7 月	カレーピラフのホワイトソースがけ ひじきサラダ スイーツスプリング	○	牛乳 豚挽肉 ベーコン 豆乳 豆乳クリーム ロースハム	米 油 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 砂糖 ごま油	玉葱 人参 マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー 大根 きゅうり 生姜 ねぎ スイーツスプリング	623cal 20.0g
8 火	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 わかさぎの佃煮風 ★納豆サラダ	○	牛乳 鶏モモ肉 さつま揚げ わかさぎ 挽きわり納豆 ロースハム	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖 でんぷん ざらめ 白ごま エッグケアマヨネーズ	ごぼう 人参 大根 いんげん ほうれんそう もやし きゅうり	672kcal 29g
9 水	★塩野菜ラーメン ★ポテトご揚げ 小松菜と若布のレモン醤油和え	○	牛乳 豚肉 ベーコン たこ 青のり 生わかめ	蒸し中華めん 油 白ごま じゃがいも でんぷん 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 きくらげ 冷凍ホールコーン 紅生姜 ねぎ 小松菜 もやし きゅうり レモン ばんかん	583cal 23.4g
10 木	三色そばろ丼 白身魚のすまし汁	○	牛乳 鶏挽肉 卵 おかか かれい 絹ごし豆腐 生わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	ほうれんそう 生姜 ねぎ 小松菜	595kcal 33.4g
14 月	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ ガトーショコラ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 調製豆乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 ノンアレルギーマーガリン 粉糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 マッシュルーム セロリ ホールトマト キャベツ きゅうり もやし ブロッコリー	759kcal 27.5g
15 火	ごはん のりの佃煮 肉じゃが ★豚汁	○	牛乳 刻みのり 豚ばら肉 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 白味噌 赤味噌	米 砂糖 油 じゃがいも しらすき こんにゃく	生姜 人参 玉葱 いんげん ごぼう 大根 ねぎ	655kcal 26.5g
16 水	★五目ごはん 大根のそぼろ煮 スイーツスプリング	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚挽肉 刻み大豆	米 油 砂糖 こんにゃく でんぷん	人参 ごぼう 干し椎茸 生姜 大根 玉葱 いんげん スイーツスプリング	570kcal 21.6g
17 木	大根ごはん 鶏団子入りちゃんこ汁 じゃが芋の味噌がらめ	○	牛乳 豚ばら肉 油揚げ 絞豆腐 鶏挽肉 刻み大豆 赤味噌	米 油 白ごま でんぷん こんにゃく じゃがいも 砂糖	大根 生姜 人参 白菜 ねぎ 小松菜 ねぎ	625kcal 22.8g
18 金	きのこピラフ ★鮭のハーブ焼き 豆のカラフルサラダ マカロニ入り野菜スープ	○	牛乳 ベーコン 鮭 冷凍枝豆 大豆 レッドキドニー ダイスターチーズ	米 ノンアレルギーマーガリン 油 オリーブ油 パン粉 砂糖 油 コンキリエツテ	玉葱 人参 しめじ 生しいたけ マッシュルーム パセリ 冷凍ホールコーン キャベツ きゅうり 赤ピーマン 生姜 かぶ	622kcal 30.3g
21 月	菜の花ごはん いかのレモンソース もやしと竹輪の甘酢和え ★若布スープ	○	牛乳 豚挽肉 卵 いか 竹輪 鶏肉 木綿豆腐 生わかめ けずり	米 もち米 油 砂糖 でんぷん 三温糖 ごま 油 白ごま	生姜 菜の花 レモン もやし きゅうり 人参 ねぎ 生姜	576kcal 31.3g
22 火	ごはん 鯖のぬか炊き 小松菜のゆず和え 味噌けんちん汁	○	牛乳 鯖 鶏肉 木綿豆腐 白味噌 赤味噌	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	小松菜 人参 もやし ゆず果汁 ごぼう 大根 ねぎ	619kcal 31.0g
24 木	手作りメロンパン ごまドレッシングサラダ ミネストローネ	○	牛乳 卵 ベーコン	強力粉 砂糖 ノンアレルギーマーガリン 小麦粉 グラニュー糖 マカロニ すりごま 油	人参 玉葱 キャベツ にんにく ホールトマト 冷凍ホールコーン もやし きゅうり	739kcal 21.0g
25 金	ごはん かぼちゃクロック コールスローサラダ ★卵スープ	○	牛乳 豚挽肉 ロースハム 鶏肉 卵	米 油 乾燥マッシュポテト 小麦粉 生パン粉 パン粉 でんぷん	かぼちゃ 玉葱 キャベツ 人参 ほうれんそう 冷凍ホールコーン	725kcal 26.6g
28 月	★ドライカレー ツナサラダ オレンジ	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 ツナ	米 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 ピーマン 玉葱 人参 りんご レーズン ホールトマト グリンピース 大根 きゅうり オレンジ	646kcal 23.3g

※行事や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。

※★印は、6年生のリクエスト献立です。

※今月の市内産の野菜の使用はありません。

※2月分の給食費は、2月7日(月)に引き落とされます。残高不足にならないように通帳確認をお願いいたします。