2月 献 立 表

令和4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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 水	カレーうどん 魚の包み揚げ 細切り野菜のサラダ ★りんご	○	牛乳 豚モモ肉 アカマンボウ チーズ 生わかめ	冷凍うどん 油 小麦粉 春巻きの皮 すりごま 白ごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 ねぎ 生姜 きゅうり 大根 りんご	639kcal 27.0g
2 木	★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
3 金	菜の花ごはん いわしの丸干し 白菜のごま和え ★味噌汁 福豆	○	牛乳 豚挽肉 卵 いわし丸干し 油揚げ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌 福豆	米 もち米 油 砂糖 すりごま 練りごま	生姜 菜の花 ほうれんそう 白菜 人参 ねぎ	606kcal 38.0g
6 月	カレーピラフのホワイトソースがけ ひじきサラダ ★みかん	○	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 みかん	624kcal 19.9g
7 火	枝豆こんぶごはん はたはたのごま和え 白菜のおかか和え けんちん汁	○	牛乳 塩昆布 冷凍枝豆 卵 はたはた 赤味噌 おかか 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	米 油 でんぷん 砂糖 白ごま 里芋 こんにゃく	人参 ほうれんそう 白菜 大根 ごぼう ねぎ	592kcal 28.5g
8 水	中華丼 ★じゃが芋と玉葱の味噌汁 デコポン	○	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 生わかめ 白味噌 赤味噌	米 油 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 筍 人参 玉葱 白菜 きくらげ チンゲン菜 デコポン	577kcal 24.6g
9 木	ごはん のりのつくだ煮 ★肉じゃが ★田舎汁	○	牛乳 刻みのり 豚ばら肉 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌	米 砂糖 油 じゃがいも しらたき	生姜 人参 玉葱 いんげん 大根 ねぎ 小松菜 えのきたけ	628kcal 24.8g
10 金	鮭のクリームパスタ ★海藻サラダ ごまドーナツ	○	牛乳 鮭 豆乳 生クリーム 生わかめ	ペンネ 油 バター 小麦粉 砂糖 ノンアレルギーマーガリン 白ごま	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム ほうれんそう 人参 きゅうり キャベツ 冷凍ホールコーン	577kcal 22.1g
14 火	★スパゲッティナポリタン グリーンサラダ もちもち焼きチョコ餅	○	牛乳 ベーコン 豚モモ肉 粉チーズ 絹ごし豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 白玉粉 粉糖	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ きゅうり もやし ブロッコリー	556kcal 22.1g
15 水	ごはん かぼちゃコロッケ 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
16 木	★豚肉と玉ねぎのガーリックライス ★鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリー ★野菜スープ	○	牛乳 豚ばら肉 鶏胸肉 粉チーズ	米 油 ごま油 エッグケアマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	玉葱 にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 冷凍ホールコーン	573kcal 29.8g
17 金	ごはん 鯖の竜田揚げ ★こんにゃくサラダ ★なめこ汁	○	牛乳 鯖 かまぼこ 絹ごし豆腐 赤味噌 白味噌	米 小麦粉 でんぷん 油 潮菜こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま	生姜 もやし きゅうり 人参 なめこ ねぎ	650kcal 29.5g
20 月	磯ごはん 大根のそぼろ煮 じゃが芋のごま和え	○	牛乳 炊き込みわかめ じゃこ 豚挽肉 刻み大豆 生揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん じゃがいも すりごま 白ごま	生姜 大根 人参 筍 玉葱 干し椎茸 いんげん さやえんどう	599kcal 24.7g
21 火	ごはん いわしの生姜煮 れんこんのサラダ ★鶏団子の豆乳味噌汁	○	牛乳 いわし ロースハム 絞り豆腐 鶏挽肉 刻み大豆 赤味噌 白味噌 豆乳	米 三温糖 白ごま 砂糖 油 ごま油 でんぷん	生姜 れんこん 人参 もやし きゅうり 大根 ねぎ 小松菜 しめじ 生しいたけ まいたけ	653kcal 33.8g
22 水	★トマト担々麺 豆のカラフルサラダ 玉葱マフィン	○	牛乳 鶏挽肉 刻み大豆 冷凍枝豆 冷凍大豆 レッドキドニー チーズ 豆乳	蒸し中華めん 油 ごま油 練りごま すりごま 砂糖 メープルシロップ 小麦粉	にんにく 生姜 筍 もやし ニラ ねぎ トマト ホールトマト 冷凍ホールコーン キャベツ きゅうり 赤ピーマン 生姜 玉葱	789kcal 26.6g
24 金	★手作りメロンパン ポトフ ごまドレッシングサラダ	○	牛乳 卵 ウィンナソーセージ 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 じゃがいも すりごま 油	大根 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ セロリ もやし きゅうり	773kcal 22.7g
27 月	麻婆豆腐丼 ニラのナムル ★ぶどうゼリー	○	牛乳 豚挽肉 刻み大豆 押し豆腐 赤味噌	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 白ごま	生姜 にんにく 人参 玉葱 たけのこ ねぎ 干し椎茸 もやし ニラ ぶどうジュース	582kcal 22.4g
28 火	肉ごぼうごはん 茹で野菜のごま酢かけ ★石狩汁	○	牛乳 豚モモ肉 油揚げ 生わかめ おかか 鮭 白味噌	米 油 糸こんにゃく 砂糖 すりごま じゃがいも こんにゃく	生姜 ごぼう 人参 キャベツ もやし ほうれんそう 大根 ねぎ 生姜	561kcal 25.7g

※行事・仕入れの都合により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。
※木島平のきくらげ，しめじ，えのき，なめこを使用します。
※給食費は，2月6日（月）に引き落としされます。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。