

# 令和3年度 2月予定献立表

文京区立本郷小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ターメリックライス	○		精白米,バター	玉葱	603 kcal
	タンドリーチキン		鶏もも,ヨーグルト		にんにく	24.0 g
	カラフルサラダ			サラダ油	こまつな,もやし,きゅうり, にんじん,赤黄ピーマン,パセリ	19.4 g
	きのこスープ		鶏もも	マカロニ,でんぷん	玉葱,えのき,しめじ エリンギ,青梗菜	
2 水	ジャンバラヤ	○	鶏もも	精白米,押麦,炒め油	にんにく,にんじん,玉葱, 赤緑ピーマン,トマト,枝豆	675 kcal
	野菜スープ		鶏もも	でんぷん春雨	玉葱,かぼちゃ,青梗菜	21.7 g
	ヨーグルトポムポム		たまご,ヨーグルト	バター,上白糖,薄力粉	りんご	20.3 g
3 木	福豆ごはん <span style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">節分</span>	○	ちりめんじゃこ,油揚げ 大豆	精白米,炒め油,三温糖	にんじん	603 kcal
	つみれ汁		いわし,たら,鰯 たまご,赤みそ,豆腐	三温糖,でんぷん	ねぎ,にら,しょうが,にんじん 白菜,万能ねぎ,こまつな	22.5 g
	いもようかん		寒天	さつまいも,三温糖		13.3 g
4 金	あんかけ焼きそば	○	豚肩ロース,えび いか,うずら卵	中華めん,でんぷん 炒め油,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ にんじん,もやし,ブロッコリー	672 kcal
	ごぼうスナック			三温糖,でんぷん 揚げ油	ごぼう	24.0 g
	くだもの				りんご	23.1 g
7 月	たこめし	○	たこ	精白米,もち米 ごま	糸みつば	625 kcal
	カレー肉じゃが		豚肩肉	じゃがいも,黒砂糖 こんにゃく,三温糖	れんこん,にんじん,玉葱,枝豆	24.8 g
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油,ごま油 上白糖	こまつな,きゅうり,玉葱	16.6 g
8 火	キムチチャーハン	○	豚ひき肉	精白米,押麦,炒め油	ねぎ,にんじん,ピーマン 赤ピーマン,白菜,キムチ	601 kcal
	ハンサンスー			春雨,ごま油,三温糖	にんじん,もやし,きゅうり	22.8 g
	中華卵スープ		鶏もも,豆腐,たまご	でんぷん,ごま	玉葱,にんじん,にら,青梗菜	18.5 g
9 水	ピザトースト	○	ベーコン,ウィンナー ピザチーズ	食パン,バター 炒め油,上白糖	にんにく,ピーマン,トマト 玉葱,マッシュルーム	663 kcal
	コーンポタージュ		牛乳,生クリーム	炒め油,上白糖,でんぷん	玉葱,クリームコーン	16.7 g
	フルーツポンチ		寒天	上白糖	ぶどうジュース,くだもの缶 レモン	28.4 g
10 木	ごはん	○		精白米		668 kcal
	春巻き		豚もも	春巻き,サラダ油,春雨 上白糖,ごま油,薄力粉	エリンギ,ピーマン,もやし	22.1 g
	辛子あえ			上白糖	キャベツ,にんじん えのき,しめじ	19.6 g
	もずく入り中華スープ		鶏もも,もずく	ワンタン,ごま	にんじん,ねぎ,こまつな	
14 月	エクレアパン	○		チョコチップパン ミルクチョコ		610 kcal
	ピザポテト		ベーコン,ウィンナー ピザチーズ	じゃがいも 炒め油,上白糖	にんにく,ピーマン,トマト 玉葱,マッシュルーム	21.2 g
	野菜スープ			マカロニ	青梗菜,玉葱,えのき	24.5 g

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杯 - たんぱく質 脂質
15 火	ごはん	○		精白米		620 kcal
	いかのチリソース		いか,たまご	薄力粉,サラダ油 三温糖,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ	26.0 g
	きのこのお浸し		糸削り		えのき,しめじ,キャベツ もやし,にんじん	18.5 g
	すまし汁		鶏もも,たまご	そうめん	青梗菜	
16 水	高野豆腐丼	○	鶏ひき肉,高野豆腐	精白米,押麦 炒め油,三温糖	しょうが,にんじん さやいんげん	627 kcal
	梅肉あえ		糸削り		えのき,しめじ,キャベツ もやし,ねり梅	28.3 g
	中華卵スープ		鶏もも,豆腐,たまご	春雨,でんぷん	玉葱,にんじん,にら,青梗菜	19.3 g
17 木	ほうとう風うどん	○	鶏もも,油揚げ,白みそ	うどん,里いも サラダ油	だいこん,にんじん,しめじ かぼちゃ,ねぎ,こまつな	629 kcal
	ゆかりあえ				キャベツ,きゅうり,ゆかり	20.4 g
	スイートポテト		生クリーム,たまご	さつまいも,三温糖 バター		20.5 g
18 金	ひじきチャーハン	○	豚肩ロース,ひじき	精白米,押麦 炒め油,ごま	にんにく,パセリ	655 kcal
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも,揚げ油 はちみつ,サラダ油	コーン,にんじん キャベツ,きゅうり	20.0 g
	ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタン,ごま油	もやし,ねぎ,こまつな	21.9 g
21 月	ゆかりごはん	文京区和食の日		精白米	ゆかり	631 kcal
	鯖の味噌煮	○	さば,赤みそ,白みそ	三温糖	しょうが,ごぼう	28.1 g
	きのこのお浸し		糸削り		えのき,しめじ キャベツ,もやし	19.5 g
	卵の花汁		鶏もも,おから,油揚げ 白みそ,赤みそ	炒め油,じゃがいも	だいこん,しめじ,えのき ねぎ,こまつな	
フレンチトースト	牛乳,たまご		食パン,バター,上白糖		646 kcal	
22 火	肉団子スープ	○	鶏ひき肉,豚ひき肉 たまご	パン粉,でんぷん 春雨,さつまいも	しょうが,玉葱,ごぼう,青梗菜 れんこん,白菜,にんじん,ねぎ	20.0 g
	くだもの				みかん	23.7 g
24 木	きんぴらごはん	○	豚肩ロース	精白米,ごま油 しらたき,三温糖	ごぼう,にんじん	623 kcal
	小魚の南蛮漬け		はたはた	薄力粉,サラダ 上白糖	しょうが,パセリ,にんじん れんこん,赤ピーマン,ねぎ	21.0 g
	みそ汁		鶏もも,白みそ	里いも	だいこん,ごぼう	23.4 g
25 金	カレーライス	○	鶏もも	精白米,押麦,じゃがいも サラダ油,薄力粉,上白糖	玉葱,にんにく,しょうが にんじん,トマト	716 kcal
	野菜スープ		鶏もも	春雨	玉葱,かぼちゃ,青梗菜	20.0 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	くだもの缶	19.4 g
28 月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		653 kcal
	ハーフチキン		鶏もも 粉チーズ	パン粉,サラダ油	しょうが,にんにく	28.0 g
	きのこのペンネ		ベーコン	ペンネ,炒め油	にんにく,しめじ えのき,エリンギ	26.9 g
	ひよこ豆スープ		ベーコン,ひよこ豆	じゃがいも	玉葱,にんじん,レタス	

今月の平均栄養価 : エネルギー 640Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.9g  
 栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍を提供しています。