



平成30年2月の献立表



©少年写真新聞社2018

©少年写真新聞社2017

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：食卓づくりや話題選びの工夫をしましょう 食生活指導のめあて：おやつや夜食のとり方を考えましょう

日	曜	献立	食 材			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ	
			血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの				
1	木	ご飯 鶏肉のみそ焼き 五目豆 かきたま汁	牛乳	鶏肉 昆布 大豆 豆腐 卵	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 でんぷん	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん にんじん 玉ねぎ	641	29.0	節分献立
2	金	カレーライス フレンチサラダ アップルゼリー	牛乳	豚肉 粉寒天	米 油 ジャガイモ 米粉 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ りんごジュース りんご缶	705	19.7	1-1・1-2 幼稚園 交流給食
5	月	フルコギ丼 ナムル ヨーグルトゼリー	牛乳	豚肉 粉寒天 ヨーグルト	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 砂糖 砂糖	玉ねぎ もやし にんじん たら りんご しょうが にんにく もやし こまつな にんじん にんにく 長ねぎ しょうが パイン缶	654	22.9	1-3・保育園 交流給食
6	火	焼肉チャーハン 豆腐と白菜の中華スープ かぶの南蛮漬け	牛乳	豚肉 卵 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい 長ねぎ かぶ だいこん	587	22.8	
7	水	ツナマヨネーズトースト ポトフ いよかん	牛乳	豚肉	食パン マヨネーズ じゃがいも	パセリ 玉ねぎ レモン にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ いよかん	575	19.1	
8	木	ご飯 ぶりのから揚げ大根あんかけ 玉ねぎとじゃこのきんぴら じゃがいもと小松菜のみそ汁	お茶	ぶり ちりめんじゃこ 油揚げ	米 でんぷん 油 油 砂糖 ごま じゃがいも	だいこん 万能ねぎ にんじん 玉ねぎ ごぼう こまつな	616	22.3	和食の日
9	金	ご飯 和風ハンバーグ からし和え すまし汁	牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき 豆腐 わかめ	米 油 パン粉 砂糖 麩	玉ねぎ だいこん レモン こまつな にんじん もやし こまつな	633	28.6	
13	火	キムチチャーハン チャプチェ わかめスープ	牛乳	豚肉 豚肉 豆腐 わかめ	米 油 ごま油 はるさめ 砂糖 油 ごま ごま油	長ねぎ にんじん 白菜キムチ にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ たら 赤ピーマン 長ねぎ こまつな	652	22.7	オリ・パラ 応援給食
14	水	エクシアパン ポークビーンズ マスタードサラダ	牛乳	豚肉 大豆	ミルクパン チョコレート 油 ジャガイモ 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん キャベツ にんじん きゅうり もやし ホールコーン	678	25.0	バレンタイン 献立
15	木	かやくご飯 けんちん汁 ごま和え	牛乳	油揚げ 豚肉 豆腐 (粉寒天)	米 油 里芋 こんにゃく ごま 砂糖 (砂糖)	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ キャベツ にんじん もやし (オレンジジュース みかん缶)	577	21.9	2月生まれ お誕生日給食
16	金	カレーうどん おひたし さつまいも蒸しパン	牛乳	かまぼこ 豚肉 牛乳 卵	砂糖 冷凍うどん でんぷん 小麦粉 砂糖 バター さつまいも	玉ねぎ にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	627	23.1	
19	月	ご飯 野菜のチゲ風煮 チヂミ	牛乳	豚肉 豆腐 卵 いか	米 油 砂糖 油 米粉	にんにく はくさい 長ねぎ 白菜キムチ たら にんじん 玉ねぎ たら	673	27.2	オリ・パラ 応援給食
20	火	トマトソーススパゲティ マセドアンサラダ はるか	牛乳	ベーコン 豚肉 粉チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも 油	セロリ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ホールトマト パセリ きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ はるか	630	23.1	
21	水	豚丼 みそ汁 清見オレンジ	牛乳	豚肉 わかめ	米 麦 油 しらたき 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ こまつな 長ねぎ 清見オレンジ	621	22.7	
22	木	ご飯 ジャンボ餃子 パンサンデー 卵入りわかめスープ	牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 卵	米 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 油 はるさめ 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 長ねぎ たら キャベツ にんじん もやし きゅうり こまつな	691	23.3	
23	金	青菜ご飯 茶わん蒸し 肉じゃが	牛乳	炊き込み青菜 卵 えび 豚肉 高野豆腐	米 油 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	えのき 糸みつば にんじん 玉ねぎ さやいんげん	606	24.7	
26	月	ご飯 野菜コロッケ 塩昆布和え すまし汁	牛乳	豚肉 卵 塩昆布 豆腐 わかめ	米 油 ジャガイモ 小麦粉 パン粉 ごま	玉ねぎ にんじん 冷凍グリーンピース ホールコーン キャベツ もやし にんじん 長ねぎ えのき	685	22.7	
27	火	ご飯 さばの幽庵焼き ごま酢和え みそ汁	牛乳	さば	砂糖 ごま 砂糖 里芋	ゆず キャベツ にんじん もやし だいこん こまつな	633	23.3	
28	水	バタートースト コーンシチュー しそドレッシング	牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン バター 油 ジャガイモ 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン 冷凍グリーンピース にんじん キャベツ きゅうり しそ	614	21.3	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。 ☆お誕生日給食の参加者には、特別なデザートがつきます。 ☆ハッピーランチの日があります。

☆和食の日があります。

☆オリンピック・パラリンピック応援給食があります。冬季オリンピック(2月9日~25日)・パラリンピック(3月9日~18日)が、大韓民国の平昌で開催されます。

文京区では、オリンピック・パラリンピック開催に伴い、開催国大韓民国の料理を区立小・中学校の給食で提供し、子供たちに、楽しみながら応援してもらう取り組みを行っています。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍になります。

学校給食摂取基準は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質20g、中学年(3・4年生)エネルギー640kcal・たんぱく質24g、高学年(5・6年生)エネルギー750kcal・たんぱく質28gとなっています。

☆食材の産地について(入荷状況等により産地が変わります)

豚肉(群馬・鹿児島) 豚ひき肉(群馬・鹿児島) 鶏肉(岩手・群馬) 鶏ひき肉(岩手・群馬) 卵(青森) わかめ(徳島) ぶり(鳥取) さば(ノルウェー)
ちりめんじゃこ(熊本) えび(タイ) いか(青森) 牛乳(千葉) 米(高知) 大豆(北海道) ひじき(長崎) 昆布(北海道)
ごま(ミャンマー) ジャガイモ(北海道) さつまいも(千葉) さといも(埼玉) こまつな(埼玉) にんじん(千葉) だいこん(神奈川) もやし(栃木)
キャベツ(愛知) きゅうり(埼玉) 玉ねぎ(北海道) 長ねぎ(千葉) にんにく(青森) しょうが(高知) ごぼう(埼玉) えのき(長野) しめじ(福岡)
エリンギ(長野) 糸みつば(千葉) 白菜(茨城) さやいんげん(沖縄) パセリ(千葉) セロリ(静岡) たら(栃木) かぶ(千葉) しそ(愛知)
赤ピーマン(ニュージーランド) りんご(青森) レモン(アメリカ) 清見オレンジ(愛媛) いよかん(愛媛) はるか(愛媛) ゆず(高知)
パイン缶(インドネシア) りんご缶(国産) ホールトマト(国産) マッシュルーム水煮(国産) ホールコーン(北海道) クリームコーン(北海道)
冷凍グリーンピース(国産)

