令和3年　　2月献立表

石神井台小学校

実施日 日	曜	献立名	牛乳	赤色の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	月	ビビンバ しいたけとねぎの中華スープ 果物（いちご）	○	豚ひき肉　鶏卵 米みそ（赤色辛みそ）飲用牛乳 鶏むね肉　木綿豆腐	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） 炒め油　車糖（上白糖）ごま油 炒りごま（白）車糖（三温糖）	しょうが　にんにく　もやし　ほうれんそう にんじん　干ししいたけ　根深ねぎ チンゲンサイ　いちご	593	16.0	31.7
2	火	節分ご飯 いわしのさんが焼き 野菜のごま和え みそ汁（はくさい・油揚げ）	○	国産大豆水煮　飲用牛乳　いわしたたき 押し豆腐 鶏ひき肉　凍り豆腐（粉末） 米みそ（淡色辛みそ）鶏卵　油揚げ 米みそ（赤色辛みそ）	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） 揚げ油 車糖（三温糖）でん粉 炒りごま（白）すりごま（白） 車糖（上白糖）	根深ねぎ　しょうが　はくさい　キャベツ こまつな　にんじん　だいこん	638	17.8	34.6
3	水	オレンジフレンチトースト クラムチャウダー もやしサラダ	○	鶏卵　飲用牛乳 あさり水煮　ベーコン 調理用牛乳　生クリーム	食パン　有塩バター 車糖（上白糖）炒め油 じゃがいも　薄力粉　サラダ油	オレンジジュース　たまねぎ にんじん　エリンギ　パセリ（乾） もやし　ほうれんそう　ホールコーン	586	14.9	37.3
4	木	麦ご飯 ぶりの照り焼き なのはなの辛子和え 豚汁	○	飲用牛乳　ぶり　豚肩肉　生揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） でん粉　炒め油　こんにゃく　じゃがいも	しょうが　キャベツ　なのはな　にんじん ごぼう　だいこん　根深ねぎ　こまつな	614	18.1	29.5
5	金	けんちんうどん あしたばのかき揚げ 菊花ぽんかん	○	鶏もも肉　油揚げ　飲用牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍うどん　サラダ油　さといも さつまいも　薄力粉　車糖（上白糖）揚げ油	こまつな　にんじん　根深ねぎ 干ししいたけ　あしたば（冷凍）　ぽんかん	602	15.9	29.5
8	月	麦ご飯 れんこんの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁（わかめ・生揚げ）	○	飲用牛乳　鶏ひき肉　鶏卵 焼きのり 芽ひじき　油揚げ 国産大豆水煮　生揚げ　カットわかめ 米みそ（淡色辛みそ）米みそ（赤色辛みそ）	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） じゃがいも パン粉（生） 車糖（上白糖）ひまわり油　薄力粉　揚げ油 乾燥マッシュポテト ごま油　車糖（三温糖）	れんこん　にんじん　たまねぎ こまつな　根深ねぎ	658	14.2	31.3
9	火	ガーリックじゃこライス サイコロステーキ 花野菜のピクルス ワンタンスープ	○	ちりめんじゃこ　飲用牛乳 和牛肉　カットわかめ	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） ごま油　車糖（上白糖）オリーブ油 ワンタンの皮	たまねぎ　にんにく　りんご　しょうが ブロッコリー　カリフラワー　赤パプリカ キャベツ　にんじん　もやし　こまつな	671	16.6	36.2
10	水	麦ご飯 ホキとコーンの揚げ煮 野菜のナムル　沢煮碗	○	飲用牛乳　ホキ　黄大豆（国産，乾） 鶏むね肉	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） 揚げ油 でん粉　じゃがいも（塊茎、生） 車糖（三温糖）ごま油　すりごま（白）	しょうが　にんにく　根深ねぎ ホールコーン　にんじん　むきえだまめ 大豆もやし　もやし　こまつな　ごぼう たけのこ　だいこん	643	15.4	26.0
12	金	大豆入りスパゲッティミートソース ごぼうサラダ プチチョコチップケーキ	○	豚ひき肉　国産大豆水煮 飲用牛乳　鶏卵　調理用牛乳	スパゲッティ　オリーブ油　炒め油 サラダ油　すりごま（白）車糖（上白糖） 薄力粉　有塩バター　チョコチップ	にんにく　しょうが　セロリー たまねぎ　にんじん　エリンギ トマト缶詰　トマトピューレー ごぼう　キャベツ　きゅうり	692	13.1	30.6
15	月	麦ご飯 魚の包み揚げ キャベツのゆかりあえ 根菜汁	○	飲用牛乳　めかじき　カットチーズ 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） 春巻きの皮　薄力粉　揚げ油　じゃがいも	しょうが　さやいんげん　にんじん キャベツ　たまねぎ　だいこん こまつな　根深ねぎ	608	16.3	31.2
16	火	四川豆腐丼　三色和え ひじきスープ	○	豚もも肉　木綿豆腐　飲用牛乳 芽ひじき　鶏卵	水稲穀粒（精白米）炒め油　車糖（三温糖） でん粉　ごま油　車糖（上白糖）	にんにく　しょうが　干ししいたけ にんじん　たけのこ　たまねぎ チンゲンサイ　もやし　こまつな	576	17.6	26.1
17	水	マヨコーンパン チリコンカン シャキシャキ和え	○	ボンレスハム　飲用牛乳　金時豆 豚肩肉	食パン　有塩バター　マヨネーズ（卵なし） オリーブ油　じゃがいも　車糖（上白糖） ごま油	ホールコーン　たまねぎ　にんにく にんじん　マッシュルーム　トマト缶詰 トマトピューレー　グリンピース　しょうが 切干しだいこん　キャベツ　きゅうり	660	14.9	34.1
18	木	麦ご飯 れんこんハンバーグ 五色煮　みぞれ汁	○	飲用牛乳　鶏もも肉　鶏ひき肉　押し豆腐 おから（生）米みそ（赤色辛みそ） 焼き竹輪　鶏卵	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） パン粉（生）車糖（上白糖） でん粉　炒め油　こんにゃく(白) 車糖（三温糖）さといも	たまねぎ　にんじん　れんこん　ごぼう たけのこ　さやいんげん　ぶなしめじ だいこん　こまつな　根深ねぎ	629	16.7	26.3
19	金	麦ご飯　いわしのかば焼き キャベツのじゃこ炒め みそ汁（あおさ）	○	飲用牛乳　いわし　ちりめんじゃこ 木綿豆腐 油揚げ　米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）あおさ（素干し）	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） 薄力粉　でん粉　揚げ油　車糖（三温糖） 炒りごま（白）ごま油	しょうが　キャベツ　にんじん　こまつな えのきたけ　たまねぎ	607	16.9	28.8
22	月	いかめし フライドポテト 吉野汁	○	つぼぬきいか　飲用牛乳　あおのり 鶏むね肉　板なしかまぼこ	水稲穀粒（もち米）車糖（上白糖） でん粉　じゃがいも　揚げ油　冷凍細うどん	しょうが　にんじん　たけのこ　根深ねぎ こまつな	590	33.1	22.4
24	水	親子丼 せいだのたまじ わかめとえのきの澄まし汁	○	鶏もも肉　鶏卵　飲用牛乳 米みそ（赤色辛みそ）カットわかめ	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） 炒め油　しらたき　車糖（三温糖） じゃがいも　揚げ油　炒りごま（白）	たまねぎ　にんじん　糸みつば　えのきたけ だいこん　こまつな　根深ねぎ	613	15.0	26.6
25	木	麦ご飯 ビーフメンチカツ 野菜のピクルス　はくさいのスープ	○	飲用牛乳　和牛肉　鶏卵　鶏むね肉	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） パン粉（生）薄力粉　パン粉（乾燥） 揚げ油　車糖（上白糖）炒め油	キャベツ　たまねぎ　だいこん　にんじん きゅうり　にんにく　はくさい　こまつな	689	16.2	29.5
26	金	シーフードドリア あっさりスープ 果物（美生柑1/6）	○	国産大豆水煮　調理用牛乳 いか　むきえび　生クリーム　粉チーズ 飲用牛乳　ベーコン	水稲穀粒（精白米）おおむぎ（米粒麦） 有塩バター 炒め油　薄力粉　サラダ油 パン粉（乾燥）	たまねぎ　グリンピース（冷凍） にんじん　えのきたけ　キャベツ こまつな　美生柑　セロリー	651	14.8	31.1
						2月平均値	629	16.2	30.1
						基準値（中学年）	650	13～20	20～30

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数18回

★　2日（火）「節分ごはん」「いわしのさんが焼き」：3日は“立春”です。この日は節分の行事食を作ります。
「いわしのさんが焼き」は千葉県の郷土料理で、いわしのたたきにみそ・ねぎ・しょうがなどを加えて焼いたものです。

★　4日(木)「ぶりの照り焼き」：ぶりは、他県産水産物販売促進緊急対策支援事業の一環で無償で提供されます。長崎県産の養殖ぶりを使います。

★　5日(金)「あしたばのかき揚げ」：あしたばは、東京の伊豆諸島で収穫された地場産を使います。特に八丈島では野菜として多く栽培されています。

★　9日(火)「サイコロステーキ」・25日「ビーフメンチカツ」：1月に引き続き、東京都食育推進事業の一環で和牛肉が無償で提供されます。

★　15日(月)「魚の包み揚げ」：春巻きの皮でめかじき、人参、さやいんげん、プロセスチーズを包んで揚げた彩のきれいな献立です。

★　18日(木)「れんこんハンバーグ」：ハンバーグ種にれんこんの食感を残すようにカットして入れ、表面にはれんこんのスライスしたものを飾りにつけて焼きます。

★　22日(月)「いかめし」：つぼぬきいかにもち米を詰め込み、甘辛いたれで煮込んで作ります。

★　24日(火)「せいだのたまじ」：山梨県の郷土料理です。“せいだ”はじゃがいもを意味し“たまじ”は小ぶりなじゃがいもを意味します。みそだれを絡めて作ります。