

2月 献立予定表・使用食材表

大田区立池上小学校

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
2月	けんちんうどん		厚削り節, だし昆布, 鶏肉, 油揚げ	油, こんにゃく, さといも, うどん	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, 小松菜	584 kcal 23.5 g
	大豆入りたこべったん		たこ, かつお節粉, 大豆	米粉, 小麦粉, でんぶん, 油	にんじん, ホールコーン, ねぎ, キャベツ	
	みかん				みかん	
3火	親子丼		昆布, 削り節, 鶏肉, 卵	米, 大麦, でんぶん	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, ねぎ	617 kcal 29.7 g
	大根と玉ねぎのみそ汁		削り節, 油揚げ, 豆腐	じゃがいも	だいこん, たまねぎ, えのきたけ	
	きなこ福豆		きな粉	三温糖		
4水	ご飯			米, 大麦		553 kcal 17.9 g
	春巻き		豚肉	油, 緑豆はるさめ, ごま油, でんぶん, 春巻きの皮	しょうが, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, にら	
	中華風あえもの			ごま油, 砂糖	きゅうり, だいこん, にんじん	
	青菜と豆腐のスープ		鳥がら, 鶏肉, 豆腐	でんぶん, ごま油	しょうが, だいこん, もやし, えのきたけ, にら, 小松菜	
5木	丸パン			丸パン		541 kcal 22.4 g
	ポークシチュー		豚肉, 鳥がら	サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	
	にんじんドレッシングサラダ			オリーブ油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, 黄バブリカ, にんじん	
6金	ごはん			米, 大麦		544 kcal 24.9 g
	のりのつくだ煮		もみのり, 削り節	砂糖, 三温糖		
	ふくさ卵		鶏肉, 卵	油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, たけのこ, 小松菜	
	池小✿ベスト3みそ汁		油揚げ, 豆腐, わかめ		たまねぎ, ねぎ	
10火	わかめじやこごはん		焼き込みわかめ, ちりめんじやこ	米, 大麦		544 kcal 22.4 g
	おでん		削り節, 結び昆布, さつま揚げ, 焼き竹輪, がんもどき	こんにゃく, じゃがいも, 竹輪ふ	にんじん, だいこん	
	野菜のからし和え		油揚げ		キャベツ, もやし, 小松菜	
	みかん				みかん	
12木	フィットチーネトマトソース		鶏肉, 鳥がら	スパゲッティ, サラダ油, 砂糖, 米粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト缶, しょうが, 小松菜	518 kcal 19.1 g
	イタリアンサラダ			オリーブ油, 三温糖	キャベツ, 赤バブリカ, 黄バブリカ, きゅうり, ホールコーン	
	りんご				りんご	
13金	ケジャリー		鳥がら, 鶏肉, たら	米, 大麦, 油	しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, ピーマン	627 kcal 23.2 g
	スコッチプロス		鳥がら, 鶏肉	じゃがいも, 大麦	しょうが, たまねぎ, にんじん, 小松菜	
	パンプディング		卵, 牛乳	食パン, 砂糖, バター	干しうどう	
16月	豚肉と野菜のみそ炒め丼		豚肉	米, 大麦, サラダ油, 三温糖, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, もやし, キャベツ, にら	556 kcal 23.6 g
	けんちん汁		削り節, 鶏肉, 豆腐	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, しめじ, 小松菜, ねぎ	
	みかん				みかん	
17火	ご飯			米, 大麦		645 kcal 26.0 g
	ヤンニヨムチキン		鶏肉	でんぶん, 米粉, 油, ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんにく, しょうが	
	海苔入りナムル		きざみのり	ごま油, 砂糖	にんじん, 小松菜, キャベツ	
	卵と豆腐のスープ		鳥がら, 豚肉, 豆腐, わかめ, 卵	でんぶん, ごま油	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	
18水	きんびらごはん		鶏肉	米, 大麦, サラダ油, ごま油, つきこん	にんじん, ごぼう, れんこん	541 kcal 20.2 g
	おひたし		油揚げ, かつお節		小松菜, キャベツ, もやし	
	肉じゃが煮		豚肉, 削り節	サラダ油, こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	にんじん, 干ししいたけ, たまねぎ	
19木	ガーリックライス			米, 大麦, オリーブ油, バター	にんにく, パセリ	592 kcal 24.0 g
	ギゼリ		鶏肉, 大豆, いんげん豆	サラダ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ホールトマト缶	
	カラシガ		鳥がら, 鶏肉	じゃがいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト	
	チャイゼリー		粉寒天, 牛乳	砂糖		
20金	ご飯			米, 大麦		529 kcal 20.0 g
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪, 青のり	油, 小麦粉		
	梅和え			砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, もやし, 梅干し	
24火	お麸入りすまし汁		厚削り節, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	生麸	ねぎ, えのきたけ, 小松菜	525 kcal 18.5 g
	メープルトースト					
	サーモンチャウダー		ベーコン, 鳥がら, 生鮭, 牛乳, 大豆, いんげんまめ	食パン, メープルシロップ, バター		
	ブロッコリーサラダ			サラダ油, じゃがいも, 米粉	にんにく, にんじん, たまねぎ, しょうが, はくさい	
25水	ご飯			サラダ油, 砂糖	ブロッコリー, にんじん, きゅうり, ホールコーン	546 kcal 26.7 g
	さわらのしょうが風味焼き		鰯			
	野菜の塩昆布あえ		塩昆布	ごま油, 砂糖	もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり	
	豚汁		削り節, 豚肉, 豆腐	油, さといも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	
26木	ガパオライス		鶏肉, 大豆, 鳥がら	米, 大麦, サラダ油, 三温糖, 米粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, 赤バブリカ, 黄バブリカ, バジル	596 kcal 25.4 g
	トートマンケン		えびのすり身, 鶏肉, 卵	でんぶん, 生パン粉, 油, 三温糖	ねぎ, にんにく	
	クイッティオースープ		鳥がら, 鶏肉	でんぶん, ごま油	しょうが, だいこん, にんじん, もやし, にら	
27金	ごはん			米, 大麦		569 kcal 24.7 g
	さばのみそ煮		鰯	砂糖	しょうが, ねぎ	
	かぶのゆず香和え			三温糖	かぶ, にんじん, 小松菜, ゆず	
	沢煮椀		削り節, 豚肉, 油揚げ	でんぶん	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	