

令和6年度（令和7年）2月分献立表

大田区立中萩中小学校
校長 石川 貴美子

目標：よくかんで食べよう

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食塩相当量
3月	<学校給食週間・節分> いわしの蒲焼き丼	○	いわし	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖	しょうが	651 kcal
	みそけんちん汁		昆布, 豚肉, 豆腐	油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん	27.8 g
	福豆		煎り豆	砂糖		21.6 g
	くだもの（ありあけ）				ありあけ	2.0 g
4火	<学校給食週間> きなこ揚げパン	○	きな粉	ミルクパン, 油, グラニュー糖, 砂糖		589 kcal
	キャベツと鶏団子スープ		鶏ひき肉, 鶏卵	じゃがいも, パン粉, マロニー	しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 干しいたけ, しょうが汁, キャベツ	23.2 g
	ハムサラダ		ボークハム	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	25.3 g
						2.6 g
5水	<学校給食週間> ソフト麺ミートソース	○	鶏ひき肉, 大豆	ソフトめん, サラダ油, 油, バター, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, トマト(缶)	657 kcal
	コーンサラダ			油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	24.8 g
	フルーツヨーグルトかけ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パインアップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	22.6 g
						2.3 g
6木	<学校給食週間・海苔の日> 胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		518 kcal
	のりの佃煮		もみのり	砂糖, 水あめ		26.4 g
	鶏肉のねぎ風味焼き		鶏肉		しょうが, ねぎ	12.6 g
	磯和え		刻みのり, かつお節		小松菜, キャベツ, にんじん	2.1 g
	みそ汁		豆腐	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	
7金	<展覧会> お絵かきオムライス	○	鶏肉, たまご, 牛乳	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, パセリ	550 kcal
	こんにゃくサラダ		わかめ	つきこんにゃく, 砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり	24.9 g
	いんげん豆の田舎風スープ		鶏肉, いんげん豆	油, じゃがいも	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, 小松菜	18.8 g
						3.1 g
8土	ねぎ塩豚丼		豚肉	米, 麦, ごま油, 白いりごま, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, もやし, にら, レモン汁	573 kcal
	セレクトドリンク		牛乳、コーヒー牛乳、ぶどうジュース、リンゴジュースの中から、あらかじめ選んだものを飲みます。			24.8 g
	ひじきと小松菜のナムル		干ひじき	三温糖, 砂糖, ごま油, 白いりごま	りょうとうもやし, にんじん, 小松菜, にんにく	21.3 g
	白菜の中華スープ		鶏肉, 豆腐		しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, はくさい	2.0 g
12水	五目ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	たけのこ(水煮), にんじん, 干しいたけ, 小松菜	679 kcal
	魚のみそマヨ焼き		さわか, 牛乳	油, マヨネーズ	たまねぎ, えのきたけ, エリンギ, しめじ, パセリ	28.9 g
	豚汁		豚肉	油, さといも	にんじん, だいこん, ねぎ	30.1 g
	くだもの(りんご)				りんご	2.6 g
13木	★チャーハン	○	豚肉, たまご	米, 麦, 油	しょうが, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, たまねぎ	675 kcal
	★揚げぎょうざ		豚ひき肉, 大豆	油, ごま油, でん粉, 小麦粉, 餃子の皮	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら	27.1 g
	チゲスープ		豚ばら, 豆腐		しょうが, にんじん, もやし, はくさいキムチ漬, はくさい, えのきたけ, にら	29.6 g
						2.8 g
14金	<バレンタイン> チーズパン	○		チーズパン		750 kcal
	冬野菜のシチュー		ベーコン, 豚肉, 牛乳, 生クリーム	サラダ油, さつまいも, バター, 小麦粉	しょうが, にんじん, たまねぎ, ブロッコリー, はくさい	25.7 g
	もやしのサラダ			ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり	35.3 g
	クリスピークッキー			砂糖, バター, 小麦粉, コーンフレーク, チョコチップ		2.8 g
17月	★しょうゆラーメン	○	豚肉	冷凍ラーメン, ごま油, 油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, ねぎ	714 kcal
	★ビーンズポテト		大豆	油, じゃがいも, でん粉		31.4 g
	果物（ネーブル）				ネーブル	21.6 g
						2.9 g
18火	<本と給食のコラボ> 「ふたりのえびす」 そばろごはん	○	鶏ひき肉, たまご, のり	米, 麦, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, さやいんげん	650 kcal
	せんべい汁		鶏肉, 豆腐	糸こんにゃく, かやきせんべい	にんじん, ごぼう, ねぎ, しめじ	27.5 g
	じゃがいものごま和え			じゃがいも, 白ねりごま, 砂糖, 白すりごま	にんじん, 小松菜	23.3 g
						2.5 g
19水	アップルシナモントースト	○		食パン, バター, グラニュー糖	りんご	567 kcal
	卵入りイタリانسープ		ベーコン, たまご, 粉チーズ	油, じゃがいも, パン粉	にんじん, たまねぎ, 小松菜	21.2 g
	★ツナサラダ		ツナ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	28.0 g
						2.8 g
20木	玄米ご飯	○		米, 玄米, 黒いりごま		572 kcal
	魚の西京焼き		ぎんだら			22.2 g
	和風サラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, たまねぎ	22.3 g
	五目汁		鶏肉		干しいたけ, 小松菜, たまねぎ, にんじん	1.8 g
21金	わかめご飯	○	わかめ	米, 麦		525 kcal
	おでん		結び昆布, つみれ, さつま揚げ, 焼き竹輪, がんもどき	砂糖, こんにゃく, 竹輪ふ, じゃがいも	にんじん, だいこん	20.1 g
	ゆで野菜の酢しょう油かけ			砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	11.9 g
	くだもの（はるみ）				はるみ	2.4 g
25火	★肉野菜うどん	○	昆布, 鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, ねぎ, 小松菜	453 kcal
	メヒカリのから揚げ		メヒカリ	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが	24.3 g
	くだもの（たまみ）				たまみ	15.0 g
						2.2 g
26水	★麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干しいたけ, たまねぎ, ねぎ, にら	586 kcal
	中華風つけもの			ごま油	だいこん, きゅうり	24.0 g
	もずくスープ		もずく		たまねぎ, にんじん, ねぎ, 小松菜	18.2 g
						2.8 g
27木	胚芽ごはん	○		米, 胚芽米		618 kcal
	魚の照り焼き		ぶり	砂糖, でん粉		27.8 g
	千草あえ		油揚げ, たまご	つきこんにゃく, 砂糖, サラダ油, 白いりごま, 油	にんじん, 小松菜	23.7 g
	みそ汁				かぶ, たまねぎ, ねぎ	2.7 g
28金	<6年生を送る会> ナン	○		ナン		523 kcal
	キーマカレー		豚ひき肉, レンズまめ	油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	24.0 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	20.3 g
	いちごパフェ		アイワクリーム	コーンフレーク, チョコスプレー	みかん(缶), いちご	3.4 g

★がついているメニューは6年生のリクエストです。