

2がつのこんだて



令和6年2月 西東京市立けやき小学校

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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	マーボ豆腐 麻婆豆腐丼		木綿豆腐, 豚ひき肉, 鶏ひき肉	精白米, 押麦, なたね油, 上白糖, かたくり粉	根しょうが, にんにく, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, たまねぎ	565 kcal
	ハルサメ チュウカ ア 春雨の中華和え			緑豆はるさめ, 上白糖, ごま油	にんじん, ★もやし, きゅうり	23.1 g
	ワンタンスープ			なたね油, ウエーブワンタン	きくらげ, にんじん, ねぎ, はくさい, チンゲン菜	16.0 g
						1.9 g
2 金	ひじきごはん		ひじき, だいず, 油揚げ	精白米, 米粒麦, なたね油, 三温糖	にんじん	514 kcal
	いわしのさんが焼き		★いわしすり身, 鶏ひき肉, 押し豆腐, みそ	小麦粉, かたくり粉, なたね油	ねぎ, たまねぎ, 根しょうが, しそ葉	28.6 g
	ゴモク ジル 五目汁		鶏胸肉, 白みそ, 赤みそ	かたくり粉, こんにゃく, 小町ふ	にんじん, だいこん, 水菜	15.1 g
						2.2 g
5 月	ダイコン ワフウ 大根の和風パスタ		★ツナ	スパゲティ, なたね油, 上白糖	だいこん, にんじん, えのきたけ, 切干しだいこん, あさつき	588 kcal
	すまし汁		★かまぼこ		にんじん, はくさい, ぶなしめじ	19.3 g
	ダイカクモ 大学芋			さつまいも, 大豆油, 水あめ, 上白糖, ★黒いりごま		18.5 g
						1.7 g
6 火	ご飯			精白米		501 kcal
	のりの佃煮		きざみのり	上白糖		24.2 g
	いかのみそ香味焼き		★いか切り身, 赤みそ	なたね油	根しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ	15.1 g
	コンサイイ 根菜とがんもどきの炒め物		豚肩肉, がんもどき	なたね油, さといも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, 干し椎茸	1.7 g
7 水	ツナトースト		★ツナ	★食パン, なたね油, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ	461 kcal
	野菜のトマトクリーム煮		ポークハム, 豆乳, 豆乳クリーム	なたね油, じゃがいも, 上白糖	たまねぎ, にんじん, はくさい, トマト缶	19.8 g
	グリーンサラダ			上白糖, なたね油	キャベツ, にんじん, きゅうり, ブロッコリー	20.8 g
						2.3 g
8 木	ムギパン 麦ご飯			精白米, 米粒麦		558 kcal
	さばの文化干し		★さば文化干し			27.6 g
	ごまあえ			★白すりごま, ★白いりごま, 上白糖	こまつな, キャベツ, ★もやし, にんじん	21.4 g
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ		にんじん, かぶ根, かぶ(葉)	2.3 g
9 金	ご飯			精白米		538 kcal
	ジャンボしゅうまい		豚ひき肉, 鶏ひき肉, 押し豆腐	ごま油, かたくり粉, しゅうまいの皮	干し椎茸, にんじん, たまねぎ, 根しょうが	22.7 g
	ナムル			上白糖, ごま油	にんじん, だいこん, ほうれんそう	16.8 g
	チゲ風スープ		木綿豆腐	ごま油	★もやし, はくさい, きくらげ, ねぎ, はくさい(キムチ漬), チンゲン菜	1.8 g
13 火	にんじんごはん			精白米, 上白糖	にんじん	573 kcal
	揚げじゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉	じゃがいも, 大豆油, なたね油, 上白糖, かたくり粉	根しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干し椎茸, 冷凍グリーンピース	22.7 g
	もずく汁		鶏胸肉, おきなわもずく, 木綿豆腐		にんじん, はくさい, こまつな, ねぎ	20.4 g
						1.9 g
14 水	シーフードピラフ		ポークハム, ★ツナ, ★短冊いか	アルファ化米, なたね油	根しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン	592 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	なたね油	たまねぎ	20.6 g
	ブラウニー		絹ごし豆腐, 豆乳	ホットケーキミックス, 上白糖, なたね油		18.3 g
						1.9 g

節分献立

のりの日

ビタミン強化献立

バレンタイン

寒天の日

15 木	豚ブルコギ丼		豚もも肉	精白米,米粒麦,なたね油,しらたき,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,にんじん,たまねぎ,えのきだけ,はくさい,ぶなしめじ,にら	621 kcal
	ピリ辛もやし和え			ごま油,上白糖	★もやし,にんじん,こまつな	23.4 g
	スープ				たまねぎ,だいこん,キャベツ,きくらげ	15.3 g
	きな粉蒸しパン		きな粉(大豆),豆乳	ホットケーキミックス,上白糖		1.9 g
16 金	きびご飯			精白米,もちきび		564 kcal
	魚の竜田揚げ		★ぼら	かたくり粉,大豆油	根しょうが	21.8 g
	のり和え		きざみのり	上白糖	こまつな,★もやし,にんじん,根しょうが	16.2 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ,わかめ		だいこん,にんじん,たまねぎ	1.8 g
りんご寒天			上白糖	★りんごジュース		
19 月	ケチャップライス		鶏もも肉	精白米,なたね油	トマトケチャップ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,青ピーマン	513 kcal
	ミートローフ		豚ひき肉,鶏ひき肉,押し豆腐		根しょうが,たまねぎ,ホールコーン,いんげん	23.5 g
	シャキシャキサラダ		ポークハム	上白糖,なたね油	★もやし,きゅうり,にんじん,にんにく	16.3 g
						1.9 g
20 火	塩ちゃんこうどん		鶏もも肉	冷凍ゆでうどん,なたね油,豆乳,バター	にんにく,にんじん,はくさい,ねぎ,水菜	514 kcal
	ゆかり和え				キャベツ,にんじん,きゅうり	18.3 g
	抹茶豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐	ホットケーキミックス,上白糖,大豆油		20.5 g
						1.4 g
21 水	ご飯			精白米		483 kcal
	あじの梅煮		★あじ	上白糖	根しょうが,ねぎ,紀州産梅肉	20.6 g
	おひたし			三温糖	こまつな,はくさい,にんじん	14.1 g
	すまし汁			じゃがいも	キャベツ,えのきだけ	1.8 g
22 木	ご飯			精白米		515 kcal
	たっぷりの野菜の肉豆腐		豚ひき肉,焼き豆腐	なたね油,しらたき,上白糖,かたくり粉,ごま油	根しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさい,キャベツ,いんげん	21.6 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん,★もやし,ねぎ	17.9 g
						1.3 g
26 月	ご飯			精白米		553 kcal
	みぞれチキンカツ		鶏胸肉	上白糖,小麦粉,ノンエッグマヨネーズ,パン粉,大豆油,かたくり粉	にんにく,根しょうが,だいこん	24.4 g
	はりはり漬け		細切り昆布	★白いりごま,上白糖	切干しだいこん,にんじん,★もやし	15.7 g
	みそ汁		白みそ,赤みそ		たまねぎ,はくさい,にんじん,あさつき	1.9 g
27 火	セサミトースト			★食パン,豆乳,バター,三温糖,★黒いりごま		506 kcal
	ポテトサラダ		ポークハム	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	きゅうり,ホールコーン	17.9 g
	キャロットポタージュ		豆乳	なたね油	たまねぎ,にんじん	23.8 g
						1.8 g
28 水	大豆入りドライカレー		豚ひき肉,鶏ひき肉,だいず	精白米,米粒麦,なたね油,上白糖,小麦粉	たまねぎ,根しょうが,にんにく,にんじん,トマトケチャップ,青ピーマン	523 kcal
	キャベツサラダ			上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	19.6 g
						14.8 g
						1.6 g
29 木	納豆まぜご飯		挽きわり納豆	精白米	ねぎ	564 kcal
	卵焼き		★たまご	上白糖	にんじん,キャベツ	26.8 g
	筑前煮		鶏もも肉	なたね油,板こんにゃく,上白糖	たけのこ,にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸,いんげん	19.9 g
	みそ汁		木綿豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ		はくさい,たまねぎ,ぶなしめじ	2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

