

令和5年 2月献立表



港区立青南小学校
校長 野口 直樹
栄養士 森 のぞみ

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
1 水	塩こんぶのたきこみごはん 生揚げと野菜のうま煮 十勝汁	○	★牛乳,鶏肉,塩こんぶ,生揚げ,さけ,みそ	精白米,三温糖,油,こんにゃく,上白糖,じゃが芋	たけのこ,しめじ,人参,ごぼう,さやいんげん,大根,長ねぎ,小松菜	580 kcal 26.2 g 18.0 g
2 木	チゲ風ラーメン イカ入りチヂミ デコポン	○	★牛乳,豚肉,★いか	中華麺,油,ごま油,でん粉,薄力粉,上新粉,じゃが芋	にら,★キムチ,玉ねぎ,もやし,しょうが,★にんにく,長ねぎ,干しいたけ,人参,デコポン	563 kcal 27.4 g 18.4 g
3 金	◆節分メニュー イワシのかば焼き丼 五目豆 節分すまし汁	○	★牛乳,★いわし,鶏肉,大豆,豆腐,★かまぼこ(卵なし)	精白米,でん粉,油,三温糖,こんにゃく	しょうが,人参,ごぼう,小松菜,長ねぎ	604 kcal 25.5 g 19.5 g
6 月	◆初午メニュー こぎつねごはん サワラの西京焼き そくせきづけ のっぺい汁	○	★牛乳,油揚げ,★さわら,西京みそ,鶏肉,豆腐	精白米,三温糖,ごま油,里芋,でん粉	人参,たけのこ,干しいたけ,きゅうり,大根,キャベツ	594 kcal 29.5 g 20.3 g
7 火	ミルクパン ロールキャベツ サツマイモのサラダ ミカン	○	★牛乳,豚肉,大豆,★鶏卵,★牛乳	★ミルクパン,パン粉(乳なし),さつま芋,油	キャベツ,玉ねぎ,人参,しょうが,きゅうり,みかん	567 kcal 25.3 g 23.6 g
8 水	焼肉たまごチャーハン チンゲン菜のスープ フルーツゼリー	○	★牛乳,豚肉,★鶏卵,鶏肉,寒天	精白米,ラード,油,三温糖,上白糖	★にんにく,しょうが,長ねぎ,人参,小松菜,干しいたけ,白菜,チンゲンサイ,みかん缶,パイン缶,★黄桃缶	591 kcal 23.8 g 20.6 g
9 木	ごはん アジのからあげ 大根の和風サラダ 長ねぎのみそ汁	○	★牛乳,★あじ,★ちりめんじゃこ,昆布,みそ	精白米,薄力粉,でん粉,油,上白糖,ごま油,里芋	しょうが,★にんにく,人参,きゅうり,大根,長ねぎ	572 kcal 22.7 g 18.9 g
10 金	ゴボウガーリックライス フレンチサラダ ポークビーンズ	○	★牛乳,豚肉,ベーコン,大豆	精白米,オリーブ油,油,じゃが芋,三温糖	★にんにく,ごぼう,パセリ,キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ,セロリ,しょうが,トマト缶	638 kcal 24.1 g 21.7 g
13 月	チキンライス 洋風卵スープ ココアケーキ	○	★牛乳,鶏肉,★鶏卵	精白米,油,でん粉,上白糖,薄力粉,★バター,★ココア	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン,とうもろこし,しょうが,パセリ,★バナナ	675 kcal 24.0 g 21.9 g
14 火	たこめし 野菜のごまみそ煮 じゃことわかめのサラダ	○	★牛乳,油揚げ,★たこ,鶏肉,みそ,★ちりめんじゃこ,わかめ	精白米,油,こんにゃく,里芋,三温糖,★白ごま,でん粉,ごま油	ごぼう,人参,干しいたけ,たけのこ,れんこん,大根,きゅうり,キャベツ,もやし	581 kcal 26.2 g 17.7 g
15 水	ごはん 和風たまご焼き 切干大根の煮物 大根と小松菜のみそ汁 オレンジ	○	★牛乳,鶏肉,豆腐,★鶏卵,豚肉,油揚げ,みそ	精白米,油,三温糖,でん粉,上白糖	人参,たけのこ,干しいたけ,しょうが,切干し大根,大根,小松菜,長ねぎ,オレンジ	575 kcal 24.0 g 18.4 g
16 木	◆商店街コラボ～パールドルソーレ監修～ 今井寿(いまいひさし)シェフの特製ポロネーゼ バーニャカウダのインサラータ レンズ豆のミネストローネ	○	★牛乳,豚肉,★牛肉,★チーズ,★アンチョビ,ベーコン	ペンネ,オリーブ油,油,でん粉,レンズ豆,大麦,じゃが芋	玉ねぎ,しょうが,ブロッコリー,人参,大根,★にんにく,トマト缶	676 kcal 34.3 g 36.7 g
17 金	中華丼 中華風コーンスープ りんご	○	★牛乳,豚肉,★いか,★えび	精白米,油,でん粉	しょうが,玉ねぎ,人参,たけのこ,干しいたけ,きくらげ,もやし,白菜,チンゲンサイ,キャベツ,にら,ホールコーン,クリームコーン,りんご	576 kcal 21.2 g 15.0 g
20 月	ごま豆乳うどん ゆで野菜のレモン風味 抹茶ドーナツ	○	★牛乳,鶏肉,みそ,豆腐,豆乳	うどん,油,ごま油,★白ごま,薄力粉,上白糖,油,粉砂糖	長ねぎ,しょうが,もやし,小松菜,人参,きゅうり,キャベツ,レモン果汁	674 kcal 26.5 g 27.3 g
21 火	コーンバターライス サケのマッシュポテト焼き インゲンのサラダ ホウレンソウのスープ	○	★牛乳,さけ,★チーズ,ベーコン	精白米,★バター,じゃが芋,パン粉,油	ホールコーン,パセリ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,セロリ,しょうが,ほうれん草	566 kcal 26.7 g 17.4 g
22 水	とりそばろごはん ごまサラダ かぶのみそ汁	○	★牛乳,鶏肉,みそ,のり,油揚げ	精白米,油,三温糖,ごま油,★白ごま	人参,玉ねぎ,しょうが,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,かぶ,かぶの葉	590 kcal 24.5 g 20.7 g
24 金	きなこあげパン みそワタンスープ せとか	○	★牛乳,きな粉,豚肉,みそ	★コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖,ワタンスープ,ごま油	しょうが,★にんにく,人参,玉ねぎ,もやし,長ねぎ,にら,せとか	574 kcal 22.5 g 28.0 g
27 月	ごはん サバの南蛮づけ いそ和え じゃがいものみそ汁	○	★牛乳,★さば,のり,油揚げ,みそ	精白米,油,でん粉,三温糖,じゃが芋	しょうが,長ねぎ,人参,小松菜,キャベツ,もやし	660 kcal 23.1 g 28.2 g
28 火	じゃこわかめごはん 二色シュウマイ もやしのトウバンジャン和え たまごスープ	○	★牛乳,わかめ,★ちりめんじゃこ,豚肉,★いか,豆腐,★鶏卵	精白米,★白ごま,しゅうまいの皮,でん粉,ごま油	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,しょうが,小松菜,もやし,人参,チンゲンサイ	605 kcal 29.1 g 17.9 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※栄養価は、中学年を基準にしています。1,2年生は0.8倍、5,6年生は1.2倍になります。

※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。