

令和6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 木	とり五目ごはん 生あげと野菜の煮物 十勝汁	○	★牛乳、鶏肉、生揚げ、さけ、みそ	精白米、もち米、油、三温糖、こんにゃく、上白糖、じゃが芋	たけのこ、人参、れんこん、しめじ、ごぼう、さやいんげん、大根、長ねぎ、小松菜	593 kcal 26.0 g 18.4 g
2 金	◆節分メニュー 恵方巻き 大豆とさつまいもの甘辛あげ いわしのつみれ汁	○	★牛乳、豚肉、のり、大豆、ちりめんじゃこ、つみれ(卵なし)、豆腐、みそ	精白米、三温糖、ごま油、上白糖、油、でん粉、さつまい芋	きゅうり、人参、もやし、大根、干し漬、大根、小松菜、長ねぎ	642 kcal 25.4 g 22.3 g
5 月	ごはん 宝煮 鶏肉とピーマンの炒め物 大根のみそ汁	○	★牛乳、油揚げ、鶏肉、みそ	精白米、こんにゃく、上白糖、もち、三温糖、でん粉、油、ごま油	人参、切干し大根、ごぼう、ピーマン、もやし、大根、小松菜、長ねぎ	577 kcal 21.5 g 17.9 g
6 火	セサミトースト ポークシチュー ひよこ豆のサラダ デコポン	○	★牛乳、豚肉、ひよこ豆	★食パン、★バター、★白ごま、上白糖、グラニュー糖、油、じゃが芋、三温糖、薄力粉	玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、しめじ、トマト缶、トマトジュース、ホールコーン、きゅうり、デコポン	649 kcal 21.3 g 27.9 g
7 水	肉団子のうま煮丼 春雨サラダ りんご	○	★牛乳、豚肉、大豆、ハム	精白米、でん粉、三温糖、ごま油、春雨	しょうが、干しいたけ、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、小松菜、きゅうり、りんご	631 kcal 22.1 g 18.1 g
8 木	ごはん さけの照り焼き 和風サラダ おこと汁	○	★牛乳、さけ、小豆、みそ	精白米、三温糖、油、ごま油、こんにゃく、里芋	しょうが、人参、きゅうり、キャベツ、ごぼう、大根、長ねぎ	560 kcal 25.8 g 15.2 g
9 金	◆初午メニュー こぎつねごはん 和風たまご焼き そくせきづけ えのきのみそ汁	○	★牛乳、油揚げ、鶏肉、豆腐、★鶏卵、みそ	精白米、三温糖、油	人参、たけのこ、干しいたけ、きゅうり、大根、キャベツ、小松菜、えのき	604 kcal 28.0 g 23.2 g
13 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、三温糖、油、こんにゃく、里芋、★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	584 kcal 26.0 g 17.5 g
14 水	スパゲッティナポリタン 卵と野菜のスープ チョコチップマフィン	○	★牛乳、豚肉、★鶏卵	スパゲティ、油、薄力粉、グラニュー糖、★バター、★チョコレート	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、トマト缶、にんにく、セロリ、しょうが	682 kcal 26.3 g 28.9 g
15 木	ごはん サバのからあげ なめたけ和え じゃがいものみそ汁	○	★牛乳、さば、みそ	精白米、油、でん粉、三温糖、じゃが芋	しょうが、人参、小松菜、キャベツ、もやし、えのき、玉ねぎ	663 kcal 22.5 g 28.1 g
16 金	じゃこわかめごはん 二色シュウマイ もやしのナムル チンゲン菜スープ	○	★牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ、豚肉、★いか、豆腐	精白米、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	573 kcal 26.6 g 15.8 g
19 月	ごはん 魚のコーンフレークあげ キャベツのサラダ 油あげのみそ汁	○	★牛乳、メルルーサ、ちりめんじゃこ、油揚げ、みそ、みそ	精白米、薄力粉、コーンフレーク、油、ごま油、じゃが芋	にんにく、人参、きゅうり、キャベツ	629 kcal 24.4 g 20.1 g
20 火	ホットドッグ ビーンズチャウダー グレープゼリー	○	★牛乳、ソーセージ、鶏肉、★えび、いんげん豆、ひよこ豆、金時豆、アガー	★コッペパン、油、じゃが芋、薄力粉、★バター、上白糖	キャベツ、しめじ、セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが、パセリ、ぶどうジュース、パイン缶	578 kcal 24.6 g 24.7 g
21 水	豚丼 大根の和風サラダ さつまいものみそ汁	○	★牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、みそ、油揚げ	精白米、上白糖、油、ごま油、さつまい芋	人参、玉ねぎ、長ねぎ、さやいんげん、きゅうり、大根、キャベツ	617 kcal 25.5 g 17.8 g
22 木	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら ちゃんこ汁	○	★牛乳、メルルーサ、みそ、鶏肉、生揚げ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、こんにゃく、じゃが芋、油、三温糖、ごま油	玉ねぎ、人参、ごぼう、れんこん、大根、しめじ、白菜、小松菜	581 kcal 24.0 g 20.7 g
26 月	キムチチャーハン ポテトサラダ 韓国風スープ 花ミカン	○	★牛乳、豚肉、★鶏卵、鶏肉、わかめ	精白米、ラード、ごま油、★白ごま、三温糖、じゃが芋、でん粉	人参、玉ねぎ、にら、キムチ、干しいたけ、にんにく、キャベツ、きゅうり、しめじ、長ねぎ、白菜、しょうが、みかん	654 kcal 24.7 g 21.3 g
27 火	◆商店街コラボメニュー ごはん ひごの屋の柔らかチキン南蛮 塩昆布の無限キャベツ 骨付きチキンのうま味スープ	○	★牛乳、鶏肉、★鶏卵、塩昆布	精白米、三温糖、薄力粉、でん粉、油、マヨネーズ(卵なし)、油、★白ごま	にんにく、玉ねぎ、ピクルス、レモン果汁、キャベツ、しょうが、こねぎ	635 kcal 30.6 g 26.2 g
28 水	丸パン ブルーベリージャム サケのマッシュポテト焼き インゲンのサラダ きのこクリームスープ	○	★牛乳、さけ、★チーズ、ベーコン	★丸パン、じゃが芋、★バター、パン粉(乳なし)、油	ブルーベリージャム、パセリ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、しょうが、マッシュルーム、しめじ	561 kcal 29.6 g 21.3 g
29 木	坦々めん 中華和え 肉まん風むしパン	○	★牛乳、鶏肉、みそ、豆腐、豚肉	中華麺、油、ごま油、★白ごま、上白糖、薄力粉、でん粉	長ねぎ、しょうが、もやし、小松菜、きゅうり、大根、人参	589 kcal 25.7 g 22.0 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。