



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	木	<b>【カルシウムデー】</b> ごま風味うどん		きゅうりのピリ辛ドレッシング コーンポテト	鶏肉,みそ,牛乳,ピザチーズ	油,冷凍うどん,ねりごま,白ごま,ごま油,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな,きゅうり,クリームコーン	729	30.6	515
2	金	<b>【節分】</b> 大豆ごはん		いわしのつみれ汁 マロニーあえ	大豆,油揚げ,牛乳,いわし,みそ,	米,もち米,マロニー,白ごま,上白糖,ごま油,でんぷん,さといも	にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,しょうが,ねぎ,ごぼう,だいこん	715	27.2	420
5	月	<b>【インドデー】</b> ナン		お豆のキーマカレー パンプキンサラダ	牛乳,豚肉,豚レバー,粉チーズ,レンズまめ,ひよこ豆	ナン,油,じゃがいも,チャツネ,バター,小麦粉,アーモンド,はちみつ	にんにく,セロリ,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり	733	29.9	362
6	火	ごまとじゃこの ごはん		ひじき入り卵焼き 変わり漬け みそ汁	ちりめんじゃこ,牛乳,鶏肉,芽ひじき,鶏卵,生わかめ,みそ	米,油,白ごま,上白糖,ごま油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,しょうが	737	29.7	425
7	水	<b>※区中研全体発表会のため、給食ありません。</b>								
8	木	骨太チャーハン		五目わかめスープ フルーツヨーグルト	豚肉,芽ひじき,ちりめんじゃこ,小町えび,鶏卵,牛乳,豆腐,生わかめ,ヨーグルト,脱脂粉乳	米,米粒麦,油,ごま油,でんぷん	ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,たまねぎ,はくさい,みかん缶,黄桃缶,パイ缶	733	29.7	479
9	金	ごはん		さばのみそ煮 磯香あえ きのこのすまし汁	牛乳,さば,みそ,きざみのり,豆腐	米,上白糖	しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,干しいたけ,しめじ,えのきたけ	725	33.3	347
13	火	五目ごはん		ししゃもの磯辺揚げ いもだんご汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,ししゃも,鶏卵,あおのり	米,上白糖,しらたき,油,小麦粉,じゃがいも,でんぷん	たけのこ水煮,干しいたけ,にんじん,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ほうれんそう	791	30.5	453
14	水	五目焼きそば		<b>【アメリカデー】</b> ブラウニー くだもの	豚肉,むきえび,牛乳(調理用含),鶏卵,脱脂粉乳	油,むし中華めん,上白糖,でんぷん,小麦粉,アーモンド	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,だいこん,キャベツ,もやし,にら,いちご	790	31.9	367
15	木	卵とじ丼		けんちん汁 くだもの	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳,豆腐	米,米粒麦,上白糖,油,ごま油,さといも	しょうが,たまねぎ,干しいたけ,こまつな,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,りんご	812	36.4	389
16	金	ココアパン		鮭のハニーマスタードソース ホワイトペンネソテー ジュリエヌスープ	牛乳(調理用含),生鮭,ベーコン,エダム粉,チーズ,生クリーム,ベーコン,鶏肉	ココアパン,はちみつ,バター,オリーブ油,ペンネ,油,じゃがいも	レモン,にんにく,たまねぎ,さやいんげん,セロリ,にんじん,こまつな	721	34.6	324
19	月	スパゲティ ミートビーンズソース		じゃがいものフレンチサラダ ミルクゼリー	豚肉,豚レバー,大豆,粉チーズ,牛乳(調理用含),粉寒天,脱脂粉乳	スパゲティ,オリーブ油,油,上白糖,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,みかん缶	847	33.3	425
20	火	イカフライドック		かぼちゃのポターージュ くだもの	いか,鶏卵,牛乳(調理用含),鶏肉,脱脂粉乳,生クリーム	コッペパン,小麦粉,パン粉,油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,パセリ,ポンカン	758	36.3	446
21	水	<b>※後期期末考査1日目は、給食ありません。</b>								
22	木	マーボー丼		じゃこ入りわかめサラダ くだもの	豚肉,豚レバー,みそ,豆腐,牛乳,生わかめ,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,油,上白糖,くずでん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,こまつな,切干しいたけ,キャベツ,しょうが,いよかん	812	35.3	488
26	月	えびチャーハン		豆腐入り五目スープ くだもの	鶏卵,ベーコン,むきえび,牛乳,豚肉,豆腐	米,米粒麦,油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,ピーマン,たまねぎ,はくさい,こまつな,りんご	729	29.8	347
27	火	コーンピラフ		<b>【フランスデー】</b> ポトフ くだもの	鶏肉,牛乳,ベーコン,豚肉,ウインナー	米,米粒麦,バター,油,じゃがいも	たまねぎ,ホールコーン,エリンギ,パウチ,にんじん,ピーマン,セロリ,キャベツ,パセリ,くだもの	715	25.1	285
28	水	アーモンドトースト		クラムチャウダー 大豆入りサラダ	牛乳(調理用含)飲用,ベーコン,脱脂粉乳,ベーピー,ほうたて,あさり,生クリーム,大豆	食パン,バター,上白糖,アーモンド,アーモンド,油,じゃがいも,小麦粉,白ごま	たまねぎ,にんじん,パセリ,キャベツ,きゅうり	795	33.7	494
29	木	ごはん		魚の七味焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳,もうかざめ,鶏肉,干ひじき,油揚げ,豚肉,豆腐,みそ	米,ごま油,上白糖,油,しらたき,こんにやく,じゃがいも	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん	722	32.4	343

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

**【世界の料理】**

**ブラウニー(アメリカ)**

ブラウニーは、アメリカで親しまれているチョコレート味の焼き菓子です。

**ナン・キーマカレー(インド)**

ナンは、インド北部などで作られるパンのような食品です。

キーマカレーは、ひき肉やみじん切りの野菜が入ったカレーです。

**ポトフ(フランス)**

ポトフと言う名前は、フランス語で鍋と火を表していて、「火にかけた鍋」という意味になります。

**【今月の行事食】**

節分 … 大豆ごはん  
いわしのつみれ汁

節分は各季節の始まりの日の前日のことで「季節を分ける」ことを意味しています。

豆をまき、ヒイラギやいわしの頭を玄関に飾り、その一年病気にかからず、悪いことが起こらないようにする習わしがあります。

