



令和6年度 2月献立予定表

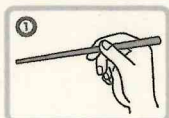


港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日吉恵美

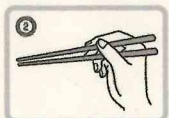
日	こんだて 献立		ちくにく 血や肉になる食品 (赤)	エネルギーになる食品 (黄)	からだをよす 体の調子を整えてくれる食品 (緑)	しょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱく質
	しゅしよく 主食	おかず・デザート					
3月	まめ 豆ごはん	ヨーロッパいわしの蒲焼き モヤシの辛子和え つみれ汁	大豆、わかさぎ、こはだ みそ、豆腐、かまぼこ	精白米、もち米 揚げ油、でん粉、三温糖	しょうが、小松菜、人参、もやし 大根、長ねぎ	酒、醤油、だし、昆布、みりん からし、だし削り節	558 kcal 27.3 g
4火	ごはん	鶏肉の香味焼き ササ揚げとシヤイ 1枚の旨煮 豆腐と小松菜のみそ汁	鶏肉、さつま揚げ みそ、豆腐	精白米、白ごま こんにゃく、じゃが芋、三温糖	長ねぎ、しょうが、にんにく、人参 ごぼう、たけのこ、さやいんげん しめじ、小松菜	醤油、みりん、酒、だし削り節、塩	596 kcal 25.2 g
5水	★あげパン	ミネストローネ キャベツとコーンのサラダ	豚肉、ベーコン いんげん豆、チーズ	コッペパン、揚げ油 上白糖、グラニュー糖 米油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ キャベツ、トマト缶、しょうが トマトジュース、大根 きゅうり、ホールコーン	シナモン、赤ワイン、鶏がら トマトピューレ、塩、こしょう ペイリーフ、バジル、タイム、酢	579 kcal 19.8 g
6木	ごはん のりのつくだ煮	つくねのてりやきソース モヤシのおひたし 根菜汁	のり、鶏肉、鶏卵 みそ、豆腐	精白米、三温糖、パン粉 でん粉、じゃが芋、こんにゃく	玉ねぎ、小松菜、人参、もやし ごぼう、大根、長ねぎ	醤油、みりん、だし汁、塩 こしょう、だし削り節	598 kcal 27.8 g
7金	ちゅうかどん 中華丼	モヤシのピリ辛和え 豆腐とワカメのスープ ネーブルオレンジ	豚肉、いがえび 豆腐、わかめ	精白米、米油、でん粉 ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ 干しいたけ、さくらげ、白菜 チンゲンサイ、長ねぎ きゅうり、もやし、ネーブルオレンジ	醤油、酒、鶏がら、塩、こしょう オイスターソース、ラー油	569 kcal 24.6 g
10月	★カレーライス	カブサラダ はるか	豚肉	精白米、油、じゃが芋、米粉	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、人参、キャベツ かぶ、きゅうり、はるか	赤ワイン、鶏がら、カレー粉 塩、ペイリーフ、トマトクチャップ ウスターソース、酢、こしょう	667 kcal 20.5 g
12水	ごはん	ハニーレモンチキン ポテの和風サラダ 豆腐とワカメのみそ汁	鶏肉、みそ、豆腐、わかめ	精白米、はちみつ じゃが芋、米油、ごま油	レモン果汁、人参、きゅうり、長ねぎ	塩、こしょう、醤油、みりん 酢、だし削り節	608 kcal 24.2 g
13木	ごはん	ホキのみそマズル 焼き モヤシのゴマ和え けんちん汁	ホキ、みそ、豆腐	精白米 ベジタブルマヨネーズ 三温糖、白ごま、米油 ごま油、里芋	人参、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	塩、こしょう、白ワイン、からし 醤油、だし、昆布、だし削り節	588 kcal 26.6 g
14金	コーンライス 	サクのパン粉焼き 大根サラダ ベジタブルスープ チョコバナナ	からふとます、ベーコン	精白米、オリーブ油、パン粉 米油、じゃが芋 チョコレート	ホールコーン、にんにく、キャベツ きゅうり、大根、玉ねぎ、しょうが 人参、バナナ	塩、白ワイン、こしょう、バジル オレガノ、醤油、パセリ、酢 鶏がら、ペイリーフ	619 kcal 23.5 g
17月	ごはん	ハンバーグ きのことソース モヤシの磯和え ジャガイモとワカメのみそ汁	豚肉、鶏卵、のり 油揚げ、みそ、わかめ	精白米、パン粉、三温糖 でん粉、じゃが芋	玉ねぎ、しょうが、しめじ、えのき しいたけ、小松菜、人参、もやし	塩、こしょう、醤油、みりん だし削り節	623 kcal 27.9 g
18火	ごはん	サバの塩焼き 白菜の辛子和え 真沢山みそ汁	さば、みそ、豆腐	精白米、こんにゃく	小松菜、人参、白菜、ごぼう、長ねぎ	塩、醤油、りんご酢、からし だし削り節	597 kcal 24.0 g
19水	★キムチチャーハン	白菜の中華ゴマサラダ 春巻と豆腐のスープ みかんゼリー	豚肉、豆腐、寒天	精白米、ごま油、米油 白ごま、緑豆春雨、上白糖	玉ねぎ、にんにく、キムチ、長ねぎ 人参、白菜、きゅうり、しょうが しめじ、たけのこ、チンゲンサイ みかん缶	酒、醤油、塩、酢、こしょう 鶏がら、白ワイン	575 kcal 20.0 g
20木	ごはん	豚肉の生姜炒め 白菜のおひたし 豆腐入りかき玉汁	豚肉、鶏卵、豆腐	精白米、米油、でん粉	しょうが、玉ねぎ、小松菜、人参 白菜、長ねぎ	醤油、酒、オイスターソース だし、昆布、だし削り節、塩	579 kcal 29.6 g
21金	ソース焼きそば	大根と小松菜のナムル 大豆とサツマイモの旨辛揚げ	豚肉、青のり、大豆 ちりめんじゃこ	油、中華麺、ごま油、三温糖 米油、でん粉 さつま芋、白ごま	玉ねぎ、人参、たけのこ、しめじ キャベツ、もやし、小松菜、大根	塩、こしょう、ウスターソース 中濃ソース、醤油、ラー油、みりん	590 kcal 24.4 g
25火	★ナシゴレン	ピーズサラダ トマトスープ いずのはる	豚肉、えび、ひよこ豆 ベーコン	精白米、米油	にんにく、しょうが、赤ピーマン ホールコーン、レモン、人参 キャベツ、きゅうり、セロリ トマト缶、いずのはる	酒、鷹の爪、塩、こしょう トマヤムペースト、ナンフレー パセリ、酢、カーリックパウダー 鶏がら、ペイリーフ、バジル	576 kcal 22.0 g
26水	ごはん	★あげギョウザ モヤシと小松菜のナムル 豆腐ときこの中華スープ	豚肉、豆腐	精白米、揚げ油 ぎょうざの皮、ごま油	にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ にら、小松菜、人参、もやし しめじ、しいたけ、えのき	塩、こしょう、醤油、ラー油 鶏がら、酒	620 kcal 20.8 g
27木	きな粉トースト	コーンシチュー ほうれん草のサラダ	きな粉、鶏肉、ベーコン	食パン、マーガリン グラニュー糖、米油 じゃが芋、米粉	玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが ホールコーン、クリームコーン ほうれん草、小松菜、キャベツ きゅうり	白ワイン、鶏がら、塩、こしょう ペイリーフ、酢	614 kcal 22.9 g
28金	ごはん	タラのねぎみそ焼き モヤシのゴマ酢和え 豆腐と椎茸のすまし汁 ★カルピスゼリー	たら、みそ、豆腐 寒天、カルピス	精白米、ごま油 三温糖、白ごま	長ねぎ、小松菜、人参、もやし しいたけ、あんず缶	塩麹、醤油、塩、だし、昆布 だし削り節	559 kcal 27.2 g

※食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

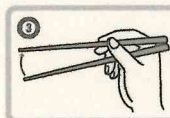
今月の給食目標「はしを正しく使って食べよう」



① 上のはしをえんぴつ持ちま
す。そのまま何回か上下に動
かしてみましよう。



② 下のはしを親指の根もとに通
して握ります。



③ 下のはしは動かさず、上のはし
だけ①のときのように動か
します。正しく持っていると、は
しの先が×にならず、カチカチ
合わります。

★は6年生の
リクエストメニューです！
3月にも出す予定です。
楽しみにしていてください。

