



令和5年 2月

学校給食献立予定表



足立区立西新井小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価 1人分 たんぱく質 脂質
		主食	おかず	あか 血や肉になるもの	きいろ 熱や力の元になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	
1水	○	ぶたキムチどん	かぶのゆずふうみ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく たまねぎ ねぎ はくさいキムチ いら にんじん かぶ きゅうり ゆず みかん	575 kcal 20.8 g 15.2 g
2木	○	ごはん	にこみハンバーグ ツナサラダ せんぎりやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ れんこん トマト にんじん セロリ しめじ キャベツ こまつな レモン ねぎ はくさい	590 kcal 23.1 g 18.1 g
3金	○	いわしのかばやきどん ★節分の日★	ビーンズサラダ すましじる	ぎゅうにゅう いわし だいず かまぼこ わかめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが コーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ えのき	607 kcal 25.2 g 19.8 g
6月	○	えびピラフ	カミカミサラダ スパイシーポテト	ぎゅうにゅう えび ちりめん ツナ だいず	こめ むぎ バター あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり	596 kcal 25.9 g 20.1 g
7火	○	ごはん	とうふのまさごあげ ごまみそサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく だいず ひじき たまご みそ ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ ごぼう	603 kcal 24.7 g 20.1 g
8水	○	かまやきビビンバ	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ワンタン はちみつ	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ みかん パイン もも	628 kcal 23.8 g 17.1 g
9木	○	ミルクパン	ポテトミートグラタン はくさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	ミルクパン じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム はくさい えのき みかん	632 kcal 24.6 g 26.6 g
10金	○	ごはん	やきサバのみそだれ ごしきあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ たまご わかめ	こめ さとう でんぶん	こまつな にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ	596 kcal 28.6 g 21.1 g
13月	○	ごまごはん	はくさいのマーボーとうふ だいこんサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ ごま あぶら でんぶん さとう	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが いら キャベツ だいこん みかん	648 kcal 24.4 g 20.3 g
14火	○	チョコパン ★バレンタインデー給食★	ホワイトシチュー こまつなサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ツナ	ねじりパン チョコレート じゃがいも あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ こまつな レモン いちご	653 kcal 24.7 g 28.7 g
15水	○	むぎごはん	ちゅうかふうにもの はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく えび いか うすらたまご みそ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし きゅうり	640 kcal 28.6 g 19.5 g
16木	○	ごはん	さかなのせんべいあげ わふうサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう あかうお ちりめん ぶたにく とうふ	こめ こむぎこ せんべい あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	663 kcal 29.1 g 23.4 g
17金	○	ミートソース スパゲッティ	ツナとわかめのサラダ マーマレードケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく トマト きゅうり キャベツ マーマレード	708 kcal 27.1 g 27.6 g
20月	○	ごはん	サケのしおやき ごますあえ みそじる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ わかめ みそ	こめ ごま さとう じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	592 kcal 27.8 g 18.1 g
21火	○	ソフトフランスパン	いんげんまめのクリームに オニオンドレッシングサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ もやし ほんかん	562 kcal 24.8 g 20.5 g
22水	○	メキシカンライス	ポトフ くだもの	こめ バター あぶら じゃがいも	こめ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム あかピーマン キャベツ セロリ かぶ いよかん	533.0 kcal 23.1 g 13.0 g
23木	天皇誕生日						
24金	○	カレーなんばん	ごまドレッシングサラダ あおのりポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ あおのり だいず	うどん でんぶん さとう あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな ねぎ キャベツ コーン	522 kcal 21.4 g 21.2 g
27月	○	ごはん	ちぐさやき じゃことやさいのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ だいず ちりめん ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ こまつな コーン ごぼう だいこん ねぎ	618 kcal 28.6 g 20.3 g
28火	○	くろざとうパン	こざかなのオランダあげ フレンチサラダ トマトたまごスープ	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ ベーコン とうふ たまご	くろざとうパン こむぎこ あぶら さとう でんぶん	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ トマト	585 kcal 24.5 g 27.4 g

献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。



給食費の引き落とし日 2月8日(水)

3月分の引き落としになります。今年度、最後の引き落としとなるので、前日までに必ずご入金をお願いします。未納の場合は、給食内容に影響が出ます。必ず納入できるようにご協力お願いいたします。

