



2月の献立表



平成30年

大田区立館山さざなみ学校

	朝食	昼食	おやつ	夕食			
1日(木)	五穀ごはん みそ汁 がんもどきの煮物 ツナと大根のサラダ フルーツ	575kcal 20.3g 19.7g 2.8g	恵方巻き すまし汁 焼き魚 いそかあえ 福豆 牛乳	634kcal 26.9g 14.5g 3.4g	ラスク 142kcal	ごはん すまし汁 鶏肉のみそつけ焼き じゃがいもと野菜のうま煮	632kcal 25.7g 19.7g 2.2g
2日(金)	ごはん みそ汁 シューマイ 野菜キムチ炒め フルーツ	565kcal 23.6g 15.9g 3.2g	バジルライス 野菜スープ 豆とブロッコリーのキッシュ風 牛乳	688kcal 23.6g 26.8g 2.3g	クッキー 148kcal	大豆入り中華おこわ 中華スープ きゅうりのピリ辛炒め ミルクくずもち	668kcal 33.2g 20.9g 3.6g
3日(土)	わかめごはん 目玉焼き 牛乳 野菜スープ フルーツ	558kcal 19.7g 11.7g 2.8g	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸				
11日(日)	🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰			カレーライス 海そうサラダ フルーツヨーグルト	718kcal 19.3g 18.4g 2.4g		
12日(月)	五穀ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 煮びたし フルーツ	589kcal 25.7g 17.7g 2.2g	パン格拉タン 野菜スープ ビーンズサラダ 牛乳	738kcal 28.0g 31.1g 3.3g	ホットク 147kcal	ごはん ごまみそ汁 豚肉のしょうが焼き おかかあえ	548kcal 30.5g 11.4g 2.7g
13日(火)	ごはん みそ汁 生揚げの香味焼き じゃがいものカレー炒め フルーツ	552kcal 21.2g 15.3g 2.7g	五穀ごはん ツナぎょうざ エビぎょうざ みそ汁 かぼちゃの煮物 牛乳	644kcal 21.3g 14.8g 2.6g	チュロス 151kcal	親子丼 みそ汁 塩昆布あえ びっくり目玉焼き	686kcal 31.5g 23.2g 2.9g
14日(水)	ピザトースト 根菜スープ フルーツ 牛乳	513kcal 14.2g 10.6g 2.9g	きつねごはん すまし汁 鶏肉のピリ辛焼き キャベツときゅうりの即席つけ 牛乳	564kcal 22.3g 15.6g 2.6g	ガトーショコラ 182kcal	ごはん かき玉汁 大根サラダ 魚のみそマヨ焼き	662kcal 32.6g 22.1g 3.1g
15日(木)	ごはん みそ汁 卵とじ煮 ゆかりあえ フルーツ	531kcal 22.4g 11.7g 2.3g	中華丼 中華スープ 牛乳 さつまいものフラワーチップ	609kcal 20.6g 18.1g 2.7g	アップルポムポム 124kcal	ひじきごはん みそ汁 さんがハンバーグ きんぴら	617kcal 31.5g 15.6g 3.3g
16日(金)	五穀ごはん みそ汁 肉じゃが おひたし ヨーグルト	513kcal 21.1g 17.1g 2.6g	しょうゆラーメン たこぺったん 白ごまプリン 牛乳	688kcal 34.6g 21.1g 2.7g	おこし 148kcal	ごはん みそ汁 魚の照り焼き じゃがいもと野菜のうま煮 フルーツ	701kcal 30.9g 19.1g 3.1g
17日(土)	きなこもち 野菜たっぷりみそ汁 さつぽろ豆 牛乳 フルーツ	513kcal 14.2g 10.6g 2.1g	五穀ごはん かきたま汁 牛乳 魚の野菜のせ ピーナッツ和え	608kcal 25.2g 15.7g 2.8g	ジュース 90kcal	キムたくごはん 汁ビーフン イカとセロリの炒め物	593kcal 20.0g 13.3g 3.9g
18日(日)	ごはん みそ汁 ハムカツ 塩昆布あえ フルーツ	513kcal 14.2g 10.6g 2.1g	エビピラフ 野菜サラダ ひよこ豆のカレースープ 牛乳	627kcal 27.7g 16.4g 2.7g	ラスク 142kcal	四色丼 すまし汁 フルーツ 揚げ出し豆腐	629kcal 33.4g 16.1g 2.1g
19日(月)	五穀ごはん みそ汁 野菜揚げ かぼちゃの煮物 ふりかけ フルーツ	610kcal 23.3g 12.6g 2.7g	きのこごはん かきたま汁 ごぼうたっぷりつく ね ひじきのサラダ フルーツ 牛乳	709kcal 29.3g 16.2g 2.2g	和菓子の日♪	ごはん ロールキャベツ ドレミソサラダ キャロットゼリー	641kcal 26.6g 22.6g 3.2g
20日(火)	ごはん 具だくさんみそ汁 ウインナーと野菜蒸し フルーツ	601kcal 18.8g 9.7g 2.5g	フランス料理を食べよう!!		さきいか 26kcal	里もごはん 豚汁 さばの文化干し こんにゃくのおかか煮	694kcal 28.2g 27.4g 3.3g
21日(水)	ごはん みそ汁 干草焼き 大根炒り煮 フルーツ	633kcal 28.5g 20.1g 2.5g	レタス巻き 豚肉のさっぱり蒸し ピーナッツ和え きのこ汁 牛乳	676kcal 25.2g 15.7g 3.1g	スイートポテト 127kcal	五穀ごはん 麻婆豆腐 卵とレタスのスープ 棒々鶏サラダ	674kcal 22.5g 22.9g 3.7g
22日(木)	フレンチトースト 野菜スープ フルーツ 牛乳	513kcal 21.1g 17.1g 2.7g	レタスチャーハン 洋風かきたまスープ きゅうりのピリ辛炒め 牛乳	609kcal 18.7g 11.2g 1.7g	パンピング 115kcal	ごはん すまし汁 魚の西京焼き 炒り豆腐 からし和え	568kcal 28.0g 13.3g 2.7g
23日(金)	ごはん みそ汁 ハムエッグ 野菜炒め ジョア	501kcal 21.7g 13.2g 2.6g	肉まん&あんまん 汁ビーフン ごぼうサラダ 牛乳	586kcal 24.8g 16.0g 2.7g	小松菜ケーキ 118kcal	焼きおにぎり茶漬け 松風やき 揚げごぼうサラダ	657kcal 27.5g 18.6g 3.3g
24日(土)	五穀ごはん みそ汁 焼き魚 ひじきの煮物 フルーツ	555kcal 25.3g 12.7g 3.3g	ごはん 団子汁 とり天 りんごのコンポートヨーグルトかけ	671kcal 31.4g 13.6g 2.3g	水ようかん 80kcal	オムライス コーンポターージュ パリパリサラダ フルーツ	722kcal 26.9g 25.4g 2.1g
25日(日)	ごはん けんちん汁 納豆 ごぼうのみそきんぴら フルーツ	506kcal 17.9g 9.1g 2.4g	小松菜ときのこのクリームスパゲッティ コーンサラダ フルーツ 牛乳	626kcal 21.8g 24.0g 2.4g	お誕生日会♪	五穀ごはん みそ汁 豆腐ステーキ おろしあえ	583kcal 33.8g 17.1g 3.1g
26日(月)	シュガートースト 巣ごもり卵 フルーツ 牛乳	632kcal 26.3g 21.5g 3.3g	ごはん かきたま汁 ごま和え さけのちゃんちゃん焼き 牛乳	618kcal 27.6g 13.1g 2.0g	プリン 118kcal	リクエスト♪	
27日(火)	ごはん みそ汁 野菜炒め はんぺんチーズ焼き	524kcal 19.7g 10.2g 2.0g	セレクト給食♪		お好み焼き 77kcal	カレーうどん レバーの甘みそ炒め おひたし フルーツ寒	627kcal 29.2g 18.4g 3.8g
28日(水)	五穀ごはん みそ汁 家常豆腐 ゆかりあえ ヨーグルト	558kcal 19.7g 11.7g 2.8g	岡山県の郷土料理♪		ミニどら焼き 155kcal	わかめごはん みそ汁 シューマイの野菜あんかけ ごまあえ	651kcal 22.7g 14.0g 4.0g

食材の購入の都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

献立名の横の数字はエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、塩分(g)です。

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g) 塩分(g)



2月3日は節分です



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは豆にある「霊力」で災いを払う意味があります。豆まきに使う豆は大豆が一般的ですが、地域によっては殻つきの落花生を使う所もあるそうです。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。

2月の食堂さざなみの心得

「音」に気を使って食べましょう!



大豆が大変身!
節分で活やくする「大豆」ですが、毎日の食卓でも大活やくしています。



