



2月のこんだて



2020年 2月

東京農業大学稲花小学校

| 日 | 献立名 | 主にからだをつくるもの | 主に熱や力のもとになるもの | おもにからだの調子を整えるもの | その他 | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|-----|---|--|---|---|--|---------------------------------------|
| | 節分献立 | | | | | |
| 3月 | 恵方巻き 菜の花としめじの煮びたし いわしつみれ汁 きなこ豆 牛乳 | ツナ,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,焼きのり, きざみあげ,つみれ(卵なし), 米みそ赤,米みそ白,大豆, きな粉,牛乳 | 米,さとう,三温糖, 糸こんにゃく,生葱,黒砂糖 | レモン果汁,かんぴょう,干しいたけ, きゅうり,にんじん,なのはな, こまつな,はくさい,ぶなしめじ, とうがん,わけぎ | 米酢,食塩,ノンエッグマヨネーズ, しょうゆ,こしょう,みりん, 酒,白だし,うす口しょうゆ | 457 kcal 22.5 g 14.7 g 2.3 g |
| 4月 | チリコンカンサンド フルーツサラダ 花野菜のクリームスープ 牛乳 | 豚ひき肉,大豆,昆布,チーズ, ベーコン(卵なし),ほたて,豆乳, 米みそ赤,生クリーム, スキムミルク,牛乳 | コッペパン,こめサラダ油, 三温糖,小麦粉,さつまいも, 米粉,無塩バター | にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,ホールコーン,トマト缶, キャベツ,きゅうり,みかん缶, レモン果汁,カリフラワー, ブロッコリー | 赤ワイン,ナツメグ,こしょう, チリパウダー,パプリカ粉, ローリエ,トマトケチャップ, 中濃ソース,しょうゆ,食塩, カレー粉,米酢,白ワイン,烏がらだし | 530 kcal 24.5 g 20.4 g 2.8 g |
| 5月 | ごはん ブリの照り焼き れんこんチップスのごまサラダ ピリカラみそ肉じゃが 抹茶プリン / 牛乳 | ぶり,豚肩肉,米みそ赤,昆布, 宗田厚削り節,さば厚削り節, イナアガー,豆乳,牛乳 | 米,三温糖,でんぶん, こめサラダ油,白ねりごま, 白ごま,じゃがいも, 糸こんにゃく,こめサラダ油, ざらめ,ごま油,さとう | れんこん,はくさい,水菜, にんじん,たまねぎ,さやいんげん | しょうゆ,みりん,酒, ノンエッグマヨネーズ, 米酢,食塩,コチジャン, パニラエッセンス,抹茶 | 595 kcal 22.2 g 19.9 g 1.7 g |
| 7月 | 初午献立 稲荷ごはん おでん ほうれん草とゆばの塩こうじ和え デコボン 牛乳 | 昆布,鶏もも肉,油あげ, 竹輪(卵なし),はんぺん, うずら卵,結び昆布,昆布, ゆば,牛乳 | 米,おしむぎ,こめサラダ油, 三温糖,さといも, こんにゃく,塩こうじ | れんこん,にんじん,絹さや, しょうが,だいこん,ほうれんそう, もやし,デコボン | 酒,しょうゆ,食塩,みりん, オイスターソース, うす口しょうゆ,昆布茶, 白だし | 490 kcal 21.2 g 14.2 g 2.4 g |
| 10月 | エスカロップ(バターライス) ポテトサラダ わかめスープ いちご 牛乳 | 豚ヒレ肉,干し貝柱,昆布, 海藻サラダ,木綿豆腐,牛乳 | 米,おしむぎ,こめサラダ油, 無塩バター,小麦粉,パン粉, こめサラダ油,はちみつ, じゃがいも,三温糖 | たけのこ,パセリ,たまねぎ, にんじん,にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり,ホールコーン, ねぎ,いちご | 白ワイン,しょうゆ,食塩,こしょう, 烏がらだし,トマトケチャップ, 中濃ソース,デミグラスソース, 赤ワイン,黒こしょう, オールスパイス,カレー粉, 米酢,うす口しょうゆ,酒,みりん | 573 kcal 23.8 g 19.2 g 2.6 g |
| 12月 | キムチチャーハン 春巻 豆乳みそスープ 花みかん 牛乳 | 豚ひき肉,ツナ,生揚げ,昆布, 豆乳,米みそ赤,牛乳 | 米,おしむぎ,三温糖, こめサラダ油,はるさめ, でんぶん,春巻きの皮,小麦粉 | たまねぎ,赤ピーマン, はくさい,キムチ,グリーンピース, しょうが,にんにく,たけのこ, にんじん,ねぎ,干しいたけ, もやし,チンゲン菜,みかん | オイスターソース,みりん,食塩,酒, しょうゆ,こしょう,椎茸もどし汁, 烏がらだし,うす口しょうゆ | 565 kcal 22.2 g 19.5 g 2.5 g |
| 13月 | ごはん 赤魚の煮つけ ささみと白菜の甘酢和え ヤーコンのきんぴら 明日葉うどん汁 / 牛乳 | 赤魚,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,鶏ささみ, きざみあげ,なると(卵なし), 牛乳 | 米,三温糖,ヤーコン, 糸こんにゃく,こめサラダ油, ざらめ,白ごま,ごま油, あしたぼうどん | しょうが,ねぎ,はくさい,きゅうり, えのきたけ,にんじん,ぶなしめじ, わけぎ | しょうゆ,みりん,酒,米酢,食塩, 七味唐辛子,うす口しょうゆ | 493 kcal 22.5 g 11.8 g 2.6 g |
| 14月 | スパゲッティ ベスカトーレ 八丈ブルーベルモンのイタリアンサラダ スイートポテト 牛乳 | ベーコン(卵なし),ほたて,いか, あさり,昆布,ロースハム(卵なし), 糸寒天,白いんげん豆,豆乳,牛乳 | スパゲッティ,こめサラダ油, 小麦粉,三温糖,オリーブ油, さつまいも,はちみつ | にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト缶, キャベツ,ブロッコリー, フルーツレモン,パジル | 白ワイン,赤ワイン,ローリエ, こしょう,食塩,トマトケチャップ, ウスターソース,米酢,しょうゆ, パニラエッセンス | 491 kcal 20.4 g 15.2 g 2.0 g |
| 17月 | ごはん / のり佃煮 鶏肉の塩こうじ焼き カリカリ ジャコサラダ おからだんご汁 いよかん / 牛乳 | 焼きのり,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,鶏もも肉, きざみあげ,ちりめんじゃこ, おから,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,米みそ白, 米みそ赤,牛乳 | 米,さとう,塩こうじ, こめサラダ油,三温糖, 白玉粉,ごま油 | はくさい,きゅうり,にんじん, ねぎ,だいこん,生しいたけ, こまつな,いよかん | しょうゆ,酒,みりん, うす口しょうゆ,米酢,食塩 | 541 kcal 25.5 g 13.9 g 2.4 g |
| 18月 | ごはん 白身魚の油淋ソース 菜の花ナムル ワンタンスープ いちご / 牛乳 | モーカサマ,鶏ひき肉,昆布,牛乳 | 米,さとう,でんぶん,小麦粉, こめサラダ油,はちみつ, ごま油,三温糖,白ごま, ワンタンの皮 | しょうが,ねぎ,にんにく,なのはな, ほうれんそう,だいずもやし, にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ, たまねぎ,にら,いちご | 酒,食塩,しょうゆ,米酢, 七味唐辛子,烏がらだし, こしょう,うす口しょうゆ, みりん | 561 kcal 23.3 g 17.8 g 2.0 g |
| 19月 | ごはん すき焼き煮 即席つけ 大豆入り大学いも 牛乳 | 豚こま肉,焼豆腐,昆布, 宗田厚削り節,さば厚削り節, 塩昆布,大豆,牛乳 | 米,さとう,こめサラダ油, 糸こんにゃく,ざらめ, さつまいも,でんぶん,水あめ | はくさい,生しいたけ,ねぎ, にんじん,しゅんぎく,きゅうり, だいこん | 酒,しょうゆ,みりん,白だし,米酢 | 559 kcal 20.6 g 17.4 g 1.4 g |
| 20月 | ひじきおこわ メダイのあげほの焼き 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 キウイフルーツ / 牛乳 | きざみあげ,大豆,ひじき, めだい,削り節,カットわかめ, 小松菜のおかか和え, 煮干し,米みそ赤,米みそ白,牛乳 | 米,もち米,おしむぎ, こめサラダ油,三温糖, 小麦粉,じゃがいも | ごぼう,ぶなしめじ,にんじん, こまつな,キャベツ,たまねぎ, キウイフルーツ | 白だし,みりん,しょうゆ,酒, 食塩,ノンエッグマヨネーズ, キウイフルーツ | 509 kcal 21.0 g 16.4 g 2.3 g |
| 21月 | ソフトフランスパン ビーフシチュー 大根と水菜のサラダ フルーツ カムカムジュレ和え 牛乳 | 牛肉,昆布,米みそ赤,生クリーム, チーズ,ツナ,豆乳,米みそ白, イナアガー,牛乳 | フランスパン,じゃがいも, こめサラダ油,三温糖, 小麦粉,塩こうじ,さとう, はちみつ | にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ブロッコリー, 小麦粉,塩こうじ,さとう, レモン果汁,カムカムドリンク, みかん缶,りんご缶,いちご | 赤ワイン,パプリカ粉,食塩, 黒こしょう,デミグラスソース, トマトケチャップ, フォンドヴォー,こしょう, ノンエッグマヨネーズ | 564 kcal 22.1 g 20.1 g 2.1 g |
| 25月 | 日本の食卓献立 ~秋田県~ ごはん / いぶりがっこ ハタハタのから揚げ 花野菜のり和え きりたんぼ いちご / 牛乳 | はたはた,きざみのり,鶏こま肉, 昆布,牛乳 | 米,さとう,でんぶん, こめサラダ油,三温糖, きりたんぼ,糸こんにゃく | いぶりがっこ,しょうが,ブロッコリー, はくさい,ごぼう,にんじん, まいたけ,ねぎ,せり,いちご | 酒,しょうゆ,みりん,食塩, 烏がらだし | 529 kcal 19.3 g 14.3 g 2.4 g |
| 26月 | ごはん チンジャオロース お豆腐シュウマイ ターサイのスープ デコボン / 牛乳 | 豚もも肉,鶏ひき肉,絹ごし豆腐, ベーコン(卵なし),うずら卵, 昆布,牛乳 | 米,でんぶん,こめサラダ油, 三温糖,シュウマイの皮, はるさめ | しょうが,にんにく,たまねぎ, たけのこ,ピーマン,赤ピーマン, 干しいたけ,グリーンピース, ターサイ,にんじん,ねぎ,デコボン | 酒,しょうゆ,オイスターソース, しょうゆ,食塩,こしょう, うす口しょうゆ,みりん | 560 kcal 23.9 g 16.9 g 2.0 g |
| 27月 | ごはん さわらの金山寺みそ焼き ほうれん草のからし和え 五目豆 大根と三ツ葉のすまし汁 / 牛乳 | さわら,金山寺みそ, 西京焼き用みそ,鶏もも肉, 大豆,昆布,宗田厚削り節, さば厚削り節,牛乳 | 米,三温糖,こんにゃく, こめサラダ油,ざらめ, 花葱 | ほうれんそう,もやし,にんじん, ごぼう,干しいたけ,だいこん, ぶなしめじ,糸みつば | 酒,しょうゆ,洋からし, 椎茸もどし汁,みりん, うす口しょうゆ,食塩 | 517 kcal 24.4 g 14.7 g 2.2 g |
| 28月 | カレー南蛮うどん 白菜と竹輪のサラダ さつま芋蒸しパン 牛乳 | 豚こま肉,きざみあげ,昆布, 宗田厚削り節,さば厚削り節, チーズ,竹輪(卵なし), 豆乳,牛乳 | うどん,こめサラダ油, 小麦粉,小麦粉,三温糖, ごま油,さつまいも,黒ごま | しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ごぼう,ぶなしめじ, ねぎ,さやいんげん,きゅうり, はくさい | 酒,みりん,ウスターソース, しょうゆ,食塩,こしょう, カレー粉,米酢,白だし, ベーキングパウダー, パニラエッセンス | 565 kcal 20.9 g 20.5 g 2.1 g |

★献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。