



2月こんだて



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
1月	日本の食卓献立 栃木県					
	じゃが芋入り焼きそば じゃこサラダ かんぴょうのかきたま汁 いちごパバロ 牛乳	豚肩肉、豚バラ肉、ちりめんじゃこ、きざみのり、たまご、木綿豆腐、昆布、アガー、牛乳(調理用)、豆乳ホイップ、牛乳(飲用)	中華めい、塩こうじ、じゃがいも、こめサラダ油、ラード、ごま油、三温糖、グラニュー糖	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、大豆もやし、チンゲン菜、かんぴょう、にら、長ねぎ、いちご、レモン(果汁)	酒、ウスターソース、中濃ソース、オイスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、米酢、鳥がらだし、白だし、本みりん	508 kcal 21.2 g 18.1 g 2.7 g
2月	節分					
	恵方巻き ごぼうチップスサラダ きなこ豆 いわしつみれ汁 はるか / 牛乳	焼きのり、まぐろ水煮、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、ローズハム、いり大豆、きな粉、つみれ、米みそ赤、米みそ白、牛乳(飲用)	米、砂糖、三温糖、でんぷん、こめサラダ油、はちみつ、黒砂糖、糸こんにゃく、生ふ	レモン(果汁)、きゅうりにんじん、かんぴょう、乾燥しいたけ、ごぼう、レタス、さやいんげん、ホールコーン、たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ、わけぎ、はるか	米酢、食塩、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、こしょう、本みりん、酒、りんご酢、うす口しょうゆ	547 kcal 25.1 g 15.9 g 2.8 g
3月	初午					
	稲荷ごはん おでん ブロッコリーの梅おかか和え スイートスプリング 牛乳	昆布、鶏もも肉、油あげ、はんぺん、うずら卵(水煮)、竹輪、結び昆布、昆布、まぐろ削り節、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、三温糖、たけのこいも、こんにゃく、はちみつ	れんこん、にんじん、細さや、しょうが、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、梅びしお、スイートスプリング	酒、しょうゆ、食塩、本みりん、オイスターソース、うす口しょうゆ、昆布茶	436 kcal 17.9 g 13.6 g 2.0 g
4月	ごはん まさばのカレーグリル ちぢみほうれん草のソテー かぼちゃの豆乳みそスープ バナナ / 牛乳	さば、ベーコン、豚もも肉、昆布、豆乳、米みそ、牛乳(飲用)	米、はちみつ、パン粉、オリーブ油、こめサラダ油、無塩バター	たまねぎ、にんにく、しょうが、ほうれん草、エリンギ、ホールコーン、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、さやいんげん、バナナ	トマトケチャップ、しょうゆ、白ワイン、カレー粉、食塩、こしょう、酒、うす口しょうゆ、本みりん	565 kcal 23.3 g 17.9 g 1.8 g
	ごはん 東京X豚のしょうが焼き コールスローサラダ りんごさつまいものレモン煮 和体汁/乳酸菌飲料(ジョアブレン)	豚こま肉、生揚げ、昆布、煮干し、米みそ、ジョア(ブレン)	米、こめサラダ油、ラード、三温糖、でんぷん、さつまいも、砂糖、白ごま、白ねりごま	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、ミニトマト、りんご、レーズン、にんじん、生しいたけ、もやし、長ねぎ、和種なばな	酒、しょうゆ、本みりん、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、食塩	549 kcal 19.7 g 16.7 g 1.7 g
8月	事八日					
	ひじきおこわ きびなご天ぷら 小松菜とゆばの塩こうじ和え おと汁 清見オレンジ / 牛乳	きざみ揚げ、大豆(水煮)、ひじき、きびなご、ゆば、鶏もも肉、小豆、昆布、かつお削り節、西京みそ、牛乳(飲用)	米、もち米、もちきび、きびなご、こめサラダ油、三温糖、薄力粉、塩こうじ、さといも、こんにゃく	ぶなしめじ、にんじん、さやいんげん、こまつな、はくさい、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、清見オレンジ	白だし、本みりん、しょうゆ、酒、ベーキングパウダー、食塩、うす口しょうゆ	450 kcal 17.4 g 12.5 g 1.7 g
9月	セサミパン ビーフシチュー 切干大根と水菜のサラダ 季節のフルーツポンチ 牛乳	牛もも肉、昆布、米みそ、生クリーム、粉チーズ、ツナ、牛乳(飲用)	セサミパン、薄力粉、こめサラダ油、じゃがいも、有塩バター、三温糖、砂糖	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、みずな、切干だいこん、ホールコーン、ゆず果汁、いちご、きんかん、りんご缶、黄桃缶、白桃缶、洋梨缶	酒、食塩、黒こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、ココアパウダー、パプリカ(粉)、ローリエ(粉)、米酢、しょうゆ、白ワイン	510 kcal 19.7 g 18.9 g 2.2 g
	日本の食卓献立 秋田県					
10月	ごはん ぶりのみそ煮 野菜の和え物 きりたんぼ でこぼん / 牛乳	ぶり、昆布、米みそ赤、鶏もも肉、牛乳(飲用)	米、三温糖、きりたんぼ、こめサラダ油、白滝	しょうが、長ねぎ、もやし、きゅうり、ごぼう、にんじん、まいたけ、せり、デコボン	酒、本みりん、しょうゆ、白だし、食塩、とりから	553 kcal 21.7 g 16.1 g 2.2 g
	春節					
12月	しらすとからし菜の炒飯 餃子 トックスープ 蔵出しみかん 牛乳	たまご、ベーコン、しらす干し、豚肩肉、高野豆腐、米みそ赤、乾燥わかめ、昆布、かつお削り節、牛乳(飲用)	米、粒粒麦、こめサラダ油、砂糖、ごま油、でんぷん、ラード、三温糖、ぎょうざの皮、薄力粉、トック、白ごま	乾燥しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、からしな、こまつな、にんにく、キャベツ、にら、しょうが、だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ、蔵出しみかん	椎茸もどし汁、本みりん、酒、鳥がらだし、食塩、米酢、しょうゆ、こしょう、クコの実、うす口しょうゆ	553 kcal 20.5 g 17.3 g 2.2 g
	世界の食卓献立 イタリア					
15月	スパゲッティベスカトーレ ツェッポレ 八丈フルーツレモンのサラダ バナナコッタ オレンジジュース	ほたて、いか、あさり、ベーコン、昆布、青のり、ローズハム、糸寒天、アガー、牛乳(調理用)、生クリーム	スパゲッティ、こめサラダ油、オリーブ油、薄力粉、三温糖、強力粉、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、マッシュルーム、ホールトマト(缶)、ホールコーン、キャベツ、緑パプリカ、赤パプリカ、八丈フルーツレモン、バジル、オレンジジュース	酒、食塩、白ワイン、ローリエ(粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、こしょう、ドライイースト、米酢、しょうゆ、バニラエッセンス、ココアパウダー	470 kcal 16.3 g 13.8 g 1.6 g
	ごはん 牛すき煮 即席つけ 変わり大学いも 牛乳	牛肩肉、大豆、焼き豆腐、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、塩昆布、煮干し、大豆(水煮)、牛乳(飲用)	米、砂糖、白滝、こめサラダ油、ざらめ、さつまいも、でんぷん、水あめ	はくさい、生しいたけ、長ねぎ、にんじん、しゅんぎく、きゅうり、だいこん	酒、しょうゆ、本みりん、白だし、米酢	580 kcal 18.8 g 23.6 g 1.4 g
17月	ごはん さわらの江口文みそ焼き ヤーコンのきんぴら お豆の甘煮 すいとん汁 / 牛乳	さわら、江口文みそ(麦みそ)、米みそ、きざみ揚げ、白いんげん豆、水煮、絹ごし豆腐、鶏もも肉、昆布、かつお削り節、牛乳(飲用)	米、ヤーコン、こめサラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、砂糖、米粉、でんぷん	えのきたけ、にんじん、さやいんげん、まいたけ、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草	酒、本みりん、しょうゆ、食塩、七味唐辛子	511 kcal 21.1 g 13.4 g 2.0 g
	ごはん 油淋鶏 はるさめサラダ スミータン はるみ / 牛乳	鶏むね肉、たまご、木綿豆腐、昆布、牛乳(飲用)	米、塩こうじ、薄力粉、でんぷん、こめサラダ油、ごま油、砂糖、はちみつ、はるさめ、白ごま	長ねぎ、にんにく、しょうが、きくらげ、チンゲン菜、にんじん、ぶなしめじ、ホールコーン、細さや、クリームコーン、はるみ	酒、しょうゆ、米酢、一味唐辛子、ノンエッグマヨネーズ、食塩、洋からし(粉)、鳥がらだし、こしょう	531 kcal 23.1 g 15.9 g 2.0 g
19月	のらぼうめし きんめだいの煮付け ブロッコリーのり和え さつま芋のみそ汁 うぐいすもち / 牛乳	きんめだいのり、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、きざみのり、きざみ揚げ、米みそ赤、米みそ白、小豆、うぐいすきな粉、牛乳(飲用)	米、玄米、こめサラダ油、砂糖、三温糖、さつまいも、上新粉、白玉粉	のらぼう菜、しょうが、長ねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、れんこん、わけぎ	ゆかり、白だし、酒、食塩、しょうゆ、本みりん	541 kcal 20.4 g 12.7 g 2.2 g
	ごはん 回鍋肉 中華茶碗蒸し ワンタンとターサイのスープ パイナップル / 牛乳	豚肩肉、豚バラ肉、米みそ赤、たまご、カニフレーク、ベーコン、昆布、牛乳(飲用)	米、砂糖、でんぷん、こめサラダ油、ごま油、ワンタンの皮、はるさめ	しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、乾燥しいたけ、にら、にんじん、えのきたけ、アササイ、パイナップル	しょうゆ、酒、テンメンジャン、本みりん、オイスターソース、トウバンジャン、食塩、こしょう、椎茸もどし汁、鳥がらだし、白だし	556 kcal 23.3 g 19.5 g 2.1 g
24月	古代米ごはん メバルのあけぼの焼き あしたばのごま和え みそ肉じゃが 十佐文目 / 牛乳	めばる、ツナ、豚肩肉、生揚げ、米みそ、昆布、かつお削り節、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、赤米、薄力粉、三温糖、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	にんじん、あしたば、もやし、ほうれん草、たまねぎ、さやいんげん、ぶんとん	酒、食塩、ノンエッグマヨネーズ、白だし、しょうゆ、コチジャン、本みりん	536 kcal 22.1 g 16.6 g 1.8 g
	チリコンカンドック りんごと白菜のサラダ たらのチャウダー 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	豚もも肉、豚レバー、大豆(水煮)、レドピース(水煮)、昆布、またら、スキムミルク、あさり、豆乳、米みそ白、生クリーム、ジョア(ブレン)	米粉パン、オリーブ油、三温糖、薄力粉、こめサラダ油、マカロニ、米粉、有塩バター	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ、トマト缶、りんご、はくさい、きゅうり、レーズン、レモン(果汁)、カリフラワー、ぶなしめじ、こまつな	赤ワイン、ローリエ(粉)、トマトケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、パプリカ(粉)、チリパウダー、ナツメグ(粉)、食塩、こしょう、カレー粉、米酢、白ワイン、鳥がらだし、	459 kcal 25.4 g 11.9 g 2.4 g
26月	エスカロップ(バターライス) マゼランサラダ わかめスープ いちご(ほのか) 牛乳	豚ひれ肉、ローズハム、ほたてフレーク、乾燥わかめ、木綿豆腐、昆布、かつお削り節、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、こめサラダ油、無塩バター、薄力粉、パン粉、はちみつ、じゃがいも、三温糖	たけのこ(水煮)、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、枝豆、もやし、長ねぎ、いちご	白ワイン、しょうゆ、食塩、こしょう、鳥がらだし、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、黒こしょう、オースバイス(粉)、カレー粉、米酢、うす口しょうゆ、酒、本みりん	550 kcal 22.6 g 18.1 g 3.0 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。