



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,生麩,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, 花麩	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。