# 2月こんだて

2022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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>火 | エスカロップ(バターライス)<br>さつま芋のハニーマスタードサラダ<br>あさりとレタスのスープ<br>いちご(ほのか)<br>牛乳 | 豚ひれ肉,ひよこ豆,あさり,昆布,かつお削り節,牛乳(飲用) | 米,押麦,こめサラダ油,無塩バター,薄力粉,パン粉(生),はちみつ,さつまいも | たけのこ(水煮),たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,レタス,えのきたけ,長ねぎ,いちご | 白ワイン,しょうゆ,食塩,こしょう,鶏だし顆粒,トマトケチャップ,中濃ソース,赤ワイン,ココアパウダー,黒こしょう,オールスパイス(粉),カレー粉,粒マスタード,米酢,酒,本みりん | 648 kcal<br>25.4 g<br>18.4 g<br>2.6 g |
| 2<br>水 | ごはん<br>さわらのねぎみそ焼き<br>のらぼう菜と凍り豆腐のごま酢和え<br>ヤーコンのきんぴら<br>いももち汁　牛乳 | さわら,西京みそ,高野豆腐,昆布,かつお削り節,油揚げ,鶏もも肉,牛乳(飲用) | 米,三温糖,砂糖,白ごま,ヤーコン,こめサラダ油,ごま油,じゃがいも,でんぷん | 長ねぎ,のらぼうな,もやし,えのきたけ,にんじん,さやいんげん,鷹の爪,まいたけ,ごぼう,ほうれんそう | 酒,本みりん,しょうゆ,うす口しょうゆ,米酢,食塩 | 600 kcal<br>26.8 g<br>17.5 g<br>1.8 g |
| | 節分 | | | | | |
| 3<br>木 | 恵方巻き<br>わかめサラダ<br>きなこ豆<br>いわしつみれ汁<br>蔵出しみかん　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,ロースハム(卵なし),わかめ(乾燥),いり大豆,きな粉,つみれ(卵なし),米みそ赤,米みそ白,粉かつお節,牛乳(飲用) | 米,砂糖,マヨネーズ(卵なし),三温糖,こめサラダ油,はちみつ,黒砂糖,糸こんにゃく(黒）,花ふ | レモン(果汁),きゅうり,にんじん,かんぴょう,しいたけ(乾燥),レタス,さやいんげん,コーン(水煮),たまねぎ,はくさい,ぶなしめじ,わけぎ,蔵出しみかん | 米酢,食塩,しょうゆ,こしょう,本みりん,酒,りんご酢,うす口しょうゆ | 600 kcal<br>28.3 g<br>16.7 g<br>2.6 g |
| 4<br>金 | ごはん<br>豚のしょうが焼き<br>菜の花のからし和え<br>白花豆の甘煮<br>利休汁　牛乳 | 豚ロース肉,昆布,煮干し,さば削り節,白花豆,生揚げ,米みそ,牛乳(飲用) | 米,こめサラダ油,ラード,三温糖,でんぷん,砂糖,白ごま,白ねりごま | たまねぎ,しょうが,和種なばな,にんじん,えのきたけ,まいたけ,もやし,長ねぎ,こまつな | 酒,しょうゆ,本みりん,こしょう,洋からし(粉）,食塩 | 669 kcal<br>27.8 g<br>24.9 g<br>1.9 g |
| 7<br>月 | ごはん<br>さけのごまだれ焼き<br>切干大根と水菜のサラダ<br>油ふとさつまいもの豆乳みそ汁<br>うぐいすもち　牛乳 | さけ,昆布,煮干し,竹輪(卵なし),豆乳,米みそ赤,八丁みそ,小豆,きな粉,牛乳(飲用) | 米,三温糖,白ねりごま,白ごま,こめサラダ油,仙台ふ,上新粉,白玉粉,砂糖,さつまいも | 切干しだいこん,みずな,にんじん,たまねぎ,せり,あしたば(粉) | 酒,食塩,しょうゆ,本みりん,うす口しょうゆ,米酢,カレー粉 | 640 kcal<br>27.2 g<br>14.5 g<br>1.4 g |
| | 事八日 | | | | | |
| 8<br>火 | ひじきおこわ<br>わかざぎのいそべ揚げ<br>小松菜とゆばの塩こうじ和え<br>りんごとさつまいものレモン煮<br>おこと汁　牛乳 | 油揚げ,大豆,ひじき,昆布,かつお削り節,わかさぎ,青のり,ゆば,粉かつお節,鶏もも肉,小豆,西京みそ,牛乳(飲用) | 米,もち米,もちきび,もちあわ,こめサラダ油,三温糖,薄力粉,塩こうじ,さつまいも,砂糖,さといも,こんにゃく(黒) | ぶなしめじ,にんじん,さやいんげん,こまつな,はくさい,りんご,レーズン,レモン(果汁),だいこん,ごぼう,万能ねぎ | 酒,うす口しょうゆ,本みりん,しょうゆ,ベーキングパウダー,食塩 | 608 kcal<br>23.3 g<br>16.1 g<br>2.2 g |
| 9<br>水 | チリコンカンドッグ<br>アーモンドサラダ<br>クラムチャウダー<br>季節のフルーツポンチ<br>乳酸菌飲料(ジョア) | 豚もも肉,豚レバー,牛もも肉,大豆,レッドビース(水煮),昆布,粉チーズ,スキムミルク,まぐろ(水煮),ベーコン(卵なし),あさり,白いんげん豆(水煮),豆乳,米みそ白,ジョア(プレーン) | コッペパン,オリーブ油,三温糖,米粉,こめサラダ油,アーモンド,じゃがいも,砂糖 | にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン(水煮),パセリ,トマト(缶),キャベツ,みずな,赤パプリカ,レモン(果汁),エリンギ,こまつな,いちご,きんかん,りんご(缶)･桃(缶)･洋梨(缶) | 赤ワイン,ローリエ(粉),トマトケチャップ,中濃ソース,パプリカ(粉）,ココアパウダー,チリパウダー,ナツメグ(粉),しょうゆ,食塩,こしょう,カレー粉,米酢,白ワイン,鶏だし顆粒,オレンジキュラソー | 604 kcal<br>27.7 g<br>14.7 g<br>2.9 g |
| | 初午 | | | | | |
| 10<br>木 | 稲荷ごはん<br>千草焼き<br>ブロッコリーの梅おかか和え<br>なめことじゃが芋のみそ汁<br>スイートスプリング　牛乳 | 昆布,鶏もも肉,油揚げ,卵,豚もも肉,鶏砂肝,宗田厚削り節,さば厚削り節,まぐろ削り節,米みそ赤,米みそ白,粉かつお節,牛乳(飲用) | 米,押麦,こめサラダ油,三温糖,マヨネーズ(卵なし),じゃがいも | れんこん,にんじん,絹さや,しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,しいたけ(乾燥),ブロッコリー,はくさい,梅びしお,なめこ,長ねぎ,糸みつば,スイートスプリング | 酒,しょうゆ,食塩,本みりん,椎茸もどし汁,うす口しょうゆ,米酢 | 598 kcal<br>27.9 g<br>21.1 g<br>2.3 g |
| | 世界の食卓献立　イタリア・バレンタイン | | | | | |
| 14<br>月 | スパゲッティ ペスカトーレ<br>ツェッポレッレ<br>八丈フルーツレモンのサラダ<br>パンナコッタ<br>オレンジジュース | ほたて,いか,あさり,ベーコン(卵なし),昆布,はんぺん(卵なし),青のり,ロースハム(卵なし),糸寒天,アガー,牛乳(調理用),生クリーム,スキムミルク | スパゲッティ,こめサラダ油,オリーブ油,薄力粉,三温糖,米粉,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,トマト(缶),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,ベーキングパウダー,米酢,しょうゆ,バニラエッセンス,ココアパウダー | 629 kcal<br>24.6 g<br>16.2 g<br>2.1 g |
| 15<br>火 | しらすとからし菜の炒飯<br>エビ焼売<br>トックスープ<br>パイナップル<br>牛乳 | 卵,ベーコン(卵なし),しらす,えび,しぼり豆腐,昆布,かつお削り節,牛乳(飲用) | 米,米粒麦,こめサラダ油,砂糖,ごま油,でんぷん,シュウマイの皮,トック,白ごま | しいたけ(乾燥),たまねぎ,長ねぎ,からしな,こまつな,にんにく,しょうが,コーン(水煮),かぶ,ぶなしめじ,えのきたけ,みずな,クコの実,パインアップル | 椎茸もどし汁,本みりん,酒,鶏だし顆粒,食塩,米酢,しょうゆ,こしょう,オイスターソース,うす口しょうゆ | 607 kcal<br>23.8 g<br>15.4 g<br>2.1 g |
| 16<br>水 | ごはん<br>さばのみそ煮<br>のらぼう菜とお揚げの和え物<br>青のり粉ふき芋<br>沢煮椀　牛乳 | さば,昆布,かつお削り節,米みそ赤,油揚げ,青のり,豚肩肉,牛乳(飲用) | 米,三温糖,砂糖,ごま油,じゃがいも,白滝,でんぷん | しょうが,長ねぎ,のらぼうな,はくさい,だいこん,ごぼう,にんじん,絹さや | 酒,本みりん,しょうゆ,米酢,食塩,こしょう,天塩 | 605 kcal<br>25.6 g<br>19.3 g<br>2.4 g |
| | 世界の食卓献立　ブラジル | | | | | |
| 17<br>木 | フェイジョン(麦ごはん)<br>パステウ<br>マヨネーザ<br>清見オレンジ<br>牛乳 | ベーコン(卵なし),金時豆,牛もも肉,豚もも肉,チーズ,牛乳(飲用) | 米,米粒麦,オリーブ油,こめサラダ油,でんぷん,ぎょうざの皮,薄力粉,じゃがいも,マヨネーズ(卵なし) | にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,豆のゆで汁,ピーマン,きゅうり,コーン(水煮),清見オレンジ | 鶏だし顆粒,食塩,ローリエ(粉),こしょう,クミン(粉),オレガノ(粉),米酢 | 692 kcal<br>25.9 g<br>20.6 g<br>1.6 g |
| 18<br>金 | 古代米ごはん<br>メバルのあけぼの焼き<br>あしたばのごま和え<br>みそ肉じゃが<br>はるか　牛乳 | めばる,まぐろ(油漬),昆布,かつお削り節,豚肩肉,生揚げ,米みそ,牛乳(飲用) | 米,押麦,赤米,米粉,マヨネーズ(卵なし),三温糖,白ごま,じゃがいも,糸こんにゃく(黒）,こめサラダ油,ざらめ,ごま油 | にんじん,あしたば,もやし,ほうれんそう,たまねぎ,さやいんげん,はるか | 酒,食塩,本みりん,うす口しょうゆ,しょうゆ,コチジャン | 645 kcal<br>27.6 g<br>20.2 g<br>2.0 g |
| 21<br>月 | ごはん<br>牛すき煮<br>即席づけ<br>小魚とさつま芋のアーモンドがらめ<br>牛乳 | 牛肩ロース肉,牛もも肉,焼き豆腐,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,塩昆布,煮干し,牛乳(飲用) | 米,砂糖,白滝,こめサラダ油,ざらめ,さつまいも,水あめ,アーモンド | 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,うす口しょうゆ,食塩,米酢 | 675 kcal<br>23.1 g<br>25.1 g<br>1.3 g |
| | 世界の食卓献立　オランダ | | | | | |
| 22<br>火 | チーズパン<br>キベリング<br>ちぢみほうれん草のソテー<br>トマトゥンスープ<br>おかしな目玉焼き　乳酸菌飲料(ジョア) | まだら,豚もも肉,鶏砂肝,牛もも肉,ひじき,昆布,粉寒天,牛乳(調理用),スキムミルク,ジョア(プレーン) | チーズパン,薄力粉,でんぷん,こめサラダ油,マヨネーズ(卵なし),砂糖,じゃがいも,オリーブ油,三温糖,グラニュー糖 | たまねぎ,レモン(果汁),にんにく,パセリ(乾燥),ほうれんそう,エリンギ,コーン(水煮),しょうが,セロリ,にんじん,マッシュルーム,こまつな,トマト(缶),アプリコット(缶) | 食塩,こしょう,ベーキングパウダー,白ワイン,しょうゆ,ナツメグ(粉),酒,鶏だし顆粒,ローリエ(粉),ウスターソース,トマトケチャップ,バニラエッセンス | 601 kcal<br>31.5 g<br>20.9 g<br>2.2 g |
| 24<br>木 | ごはん<br>回鍋肉<br>中華茶碗蒸し<br>ワンタンとターサイのスープ<br>土佐文旦　牛乳 | 豚肩肉,豚バラ肉,米みそ赤,卵,カニ(水煮),ほたて貝柱(水煮),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,しいたけ(乾燥),にら,にんじん,えのきたけ,タアサイ,土佐文旦 | 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,鶏だし顆粒,うす口しょうゆ | 664 kcal<br>28.2 g<br>21.9 g<br>2.6 g |
| 25<br>金 | のらぼうめし<br>黒むつの煮付け<br>ブロッコリーのり和え<br>たらこ大根もち<br>さつま芋のみそ汁　牛乳 | 黒むつ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,のり,たらこ,スキムミルク,油揚げ,米みそ赤,米みそ白,粉かつお節,牛乳(飲用) | 米,玄米,こめサラダ油,砂糖,三温糖,白玉粉,米粉,さつまいも | のらぼうな,しょうが,長ねぎ,ブロッコリー,はくさい,にんじん,だいこん,だいこん(葉),万能ねぎ,たまねぎ,れんこん,わけぎ | 赤じそふりかけ,酒,うす口しょうゆ,本みりん,食塩,しょうゆ,こしょう | 640 kcal<br>23.6 g<br>20.0 g<br>2.5 g |
| | 日本の食卓献立　栃木県 | | | | | |
| 28<br>月 | じゃが芋入り焼きそば<br>じゃこサラダ<br>かんぴょうのかきたま汁<br>いちごゼリー<br>牛乳 | 豚肩肉,豚バラ肉,ちりめんじゃこ,昆布,卵,木綿豆腐,アガー,牛乳(飲用) | 中華めん,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,もやし,こまつな,かんぴょう,にら,長ねぎ,レモン(果汁),いちご | 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,鶏だし顆粒,うす口しょうゆ,本みりん | 601 kcal<br>26.8 g<br>20.3 g<br>3.1 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。