



[ 2月こんだて表 ]



2023年 2月

東京農業大学稲花小学校

日	こんだて	主に体をつくるものとなる食品	主にエネルギーのものとなる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	その他	1食あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	エスカロップ(バターライス) さつま芋のハニーマスタードサラダ かぶとえのきのみそ汁 いちご 牛乳	豚ひれ肉,ひよこ豆,油揚げ,昆布,煮干し, 米みそ赤,米みそ白,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),米粉,はちみつ,サツマイモ	タケノコ(水煮),タマネギ,ニンジン,ニンク ショウガ,カブ,エノキタケ,カブ(葉),イチゴ	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,オースバイス(粉),カレー粉,粒マス タード,米酢	643 kcal 24.7 g 18.2 g 2.3 g
日本の食卓【大阪府】						
2木	ごはん 肉野菜炒め お好み焼き【大阪】 ごぼうのみそ汁 ミックスジュースゼリー【大阪】 牛乳	豚肩肉,木綿豆腐,卵,サバ厚削り節,青のり, 昆布,宗田厚削り節,米みそ赤,米みそ白, 粉カツオ節,アガー,牛乳(調理用),牛乳 (飲用)	米,こめサラダ油,でんぷん,上新粉,マヨネー ズ(卵なし),グラニュー糖	タマネギ,ニンジン,コマツナ,ブナシメジ,エリン ギ,エノキタケ,ニンク,キャベツ,ショウガ,ゴボ ウ,ダイコン,長ネギ,黄桃(缶),ミカン(缶),リ ンゴ(缶)	酒,しょうゆ,本みりん,食塩,こしょう,とんかつソー ス	645 kcal 26.5 g 19.2 g 1.8 g
節分						
3金	恵方巻き【節分】 わかめサラダ きなこ豆【節分】 いわしつみれ汁【節分】 温州みかん 牛乳	焼きのり,マグロ(水煮),昆布,宗田厚削り 節,サバ厚削り節,ローズハム(卵なし),ワカ メ(乾燥),いわし,きな粉,つみれ(卵な し),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,花ふ	レモン(果汁),ケウリ,ニンジン,カンピョウ,シ イタケ(乾燥),キャベツ,ミズナ,コーン(水煮), タマネギ,ハウサイ,ブナシメジ,万能ネギ,温 州ミカン	米酢,食塩,しょうゆ,こしょう,本みりん,酒,りんご 酢	592 kcal 28.3 g 16.2 g 2.5 g
初午						
6月	福荷ごはん【初午】 干草卵焼き ブロッコリーのおかか和え なめこのみそ汁 土佐文旦 牛乳	鶏もも肉,油揚げ,卵,豚もも肉,昆布,宗田 厚削り節,サバ厚削り節,米みそ赤,米みそ 白,粉カツオ節,牛乳(飲用)	米,押麦,こめサラダ油,三温糖,砂糖,マヨ ネーズ(卵なし),ジャガイモ	レンコン,ニンジン,絹サヤ,ショウガ,タマネギ, ホウレンソウ,シイタケ(乾燥),ブロッコリー,ハ クサイ,ナメコ,長ネギ,糸ミツバ,ブタン	酒,しょうゆ,食塩,本みりん,うす口しょうゆ,米酢	601 kcal 28.0 g 21.6 g 2.3 g
7火	ごはん 銀さわらの幽庵焼 切干大根と水菜のサラダ 油ふとかぼちゃの豆乳みそ汁 ういすもち 牛乳	銀サワラ,竹輪(卵なし),昆布,煮干し,豆 乳,米みそ赤,八丁みそ,小豆,きな粉,牛乳 (飲用)	米,こめサラダ油,三温糖,仙山ふ,上新粉, 白玉粉,砂糖	ユズ(果汁),切干シダイコン,ミズナ,ニンジン, カボチャ,タマネギ,ゼリ,アシタバ(粉)	酒,しょうゆ,うす口しょうゆ,本みりん,米酢,食塩, カレー粉	636 kcal 26.0 g 13.3 g 1.4 g
事八日						
8水	ひじきおこわ にぎすのいも揚げ チンゲン菜とゆばの塩こうじ和え りんごさとまいものレモン煮 おとこ汁【事八日】 牛乳	油揚げ,大豆,ヒジキ,昆布,カツオ削り節,ニ ギス,青のり,ゆば,粉カツオ節,鶏もも肉,小 豆,西京みそ,牛乳(飲用)	米,もち米,もちぎし,もちあわ,三温糖,薄力 粉,こめサラダ油,塩こうじ,サツマイモ,砂糖, サトイモ,こんにゃく(黒)	ブナシメジ,ニンジン,エダ豆(冷凍),チンゲ 菜,ハウサイ,リンゴ,レーズン,レモン(果汁), ダイコン,ゴボウ,万能ネギ	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	624 kcal 28.4 g 15.8 g 2.1 g
9木	エビ入り海鮮あんかけ焼きそば カリカリポテトサラダ スーミータン りんごゼリー 牛乳	豚肩ロース肉,ホタテ,エビ,アサリ,昆布,卵, 木綿豆腐,糸寒天,牛乳(飲用)	中華めん,こめサラダ油,でんぷん,ジャガイモ, ごま油,砂糖	ハウサイ,タケノコ(水煮),タマネギ,ニンジン, キクラゲ(乾燥),ショウガ,ニンク,キャベツ, コーン(水煮),エノキタケ,ミズナ,クリームコー ン,リンゴ(ストレートジュース),リンゴ(缶詰)	酒,鶏だし顆粒,オイスターソース,うす口しょうゆ, 本みりん,食塩,こしょう,しょうゆ,米酢	621 kcal 28.7 g 20.3 g 2.6 g
10金	ごはん 豚のしょうが焼き なばなのじゃこ和え 白花豆の甘露 利休汁 牛乳	豚ロース肉,ちりめんじゃこ,昆布,煮干し,マ グロ削り節,焼きのり,白花豆,油揚げ,米み そ,牛乳(飲用)	米,こめサラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油, 砂糖,白ゴマ,白ねりゴマ	タマネギ,ショウガ,洋種ナバナ,ダイコン,ニ ンジン,マイタケ,モヤシ,レンコン,長ネギ,コマツ ナ	酒,しょうゆ,本みりん,こしょう,米酢,食塩,鶏だし 顆粒	677 kcal 29.0 g 24.1 g 2.0 g
日本の食卓【山口県】						
13月	ごはん チキンチキンごぼう【山口】 はなごりーのごまドレッシング和え 厚揚げた里芋のすまし汁 はるか 牛乳	鶏もも肉,大豆(水煮),昆布,マグロ(水 煮),生揚げ,カツオ削り節,牛乳(飲用)	米,塩こうじ,でんぷん,こめサラダ油,三温糖, マヨネーズ(卵なし),砂糖,白ねりゴマ,白ゴ マ,サトイモ,こんにゃく(黒)	ショウガ,ゴボウ,ハナツクリー,ミズナ,ニンジン, 生シイタケ,万能ネギ,ハルカ	酒,しょうゆ,本みりん,米酢,食塩	633 kcal 26.7 g 18.4 g 1.8 g
バレンタイン						
14火	黒糖パン ムロアジハンバーグ トマトみそソース りんごと白菜のフレンチサラダ A B C スープ 30レートMカゼリ【バレンタイン】 乳酸菌飲料 (ジョアブレン)	ムロアジ,鶏もも肉,鶏砂肝,ヒジキ,おから, 米みそ赤,昆布,ホタテ貝柱(水煮),ひよ こ豆(水煮),アガー,牛乳(調理用),生クリ ム,スキムミルク,ジョア(ブレン)	黒砂糖パン,こめサラダ油,マヨネーズ(卵な し),でんぷん,三温糖,マカニ,オリブ油, ジャガイモ,グラニュー糖	タマネギ,ショウガ,ブナシメジ,マッシュルーム, リンゴ,ハウサイ,レーズン,レモン(果汁),ニ ンク,ニンジン,パセリ	食塩,黒こしょう,トマトケチャップ,酒,ウスターソー ス,本みりん,米酢,こしょう,鶏だし顆粒,うす口し ょうゆ,パナラエッセンス,ココアパウダー	627 kcal 29.2 g 19.1 g 2.5 g
15水	ごはん サバのみそ煮 小松菜のり和え バターポテト 沢煮椀 牛乳	サバ,昆布,サバ厚削り節,宗田厚削り節, 米みそ赤,焼きのり,豚肩肉,牛乳(飲用)	米,三温糖,ジャガイモ,無塩バター,ごま油, でんぷん	ショウガ,長ネギ,コマツナ,モヤシ,エノキタケ, タケノコ(水煮),ゴボウ,ニンジン,絹サヤ	酒,本みりん,しょうゆ,食塩,天塩,こしょう	601 kcal 24.9 g 18.2 g 2.1 g
16木	ごはん 牛すき煮 即席つけ 変わり大学いも 牛乳	牛肩ロース肉,牛もも肉,焼き豆腐,昆布, 宗田厚削り節,サバ厚削り節,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,サツマイ モ,でんぷん,水あめ	ハウサイ,生シイタケ,長ネギ,ニンジン,シユ ンギ,カブ,カブ(葉)	酒,しょうゆ,本みりん,うす口しょうゆ,食塩,米酢	702 kcal 24.1 g 24.8 g 1.2 g
17金	古代米ごはん メバルのあけぼの焼き ほうれん草のごま和え みそ肉じゃが せとか 牛乳	メバル,マグロ(油漬),昆布,カツオ削り節,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,白ゴマ,ジャガイモ,こんにゃく(黒),こ めサラダ油,ざらめ,ごま油	ニンジン,ホウレンソウ,モヤシ,タマネギ,エダ 豆(冷凍),セトカ	酒,食塩,本みりん,うす口しょうゆ,しょうゆ,コチ ジャン	656 kcal 28.2 g 20.1 g 1.8 g
ローマ【東京都姉妹都市】						
20月	スパゲッティ ベスカートレ【イタリ】 ツェッポレッテ【イタリ】 じゃが芋とキャベツのサラダ スイートスプリング 牛乳	ホタテ,イカ,アサリ,ベーコン(卵なし),昆布, はんぺん(卵なし),青のり,レッドピース(水 煮),牛乳(飲用)	スパゲッティ,こめサラダ油,オリブ油,薄力 粉,三温糖,米粉,ジャガイモ,マヨネーズ(卵 なし)	タマネギ,ニンジン,セロリ,ニンク,ブナシメ ジ,マッシュルーム,トマト(缶),キャベツ,ス イートスプリング	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	606 kcal 27.8 g 19.0 g 2.2 g
21火	お豆のキーマカレー(玄米ごはん) 糸かんでんサラダ 季節のフルーツポンチ 牛乳	豚もも肉,鶏レバー,高野豆腐,大豆(水 煮),レンズ豆,昆布,ローズハム(卵なし),糸 寒天,牛乳(飲用)	米,玄米,こめサラダ油,米粉,砂糖	セロリ,ニンク,ショウガ,タマネギ,ニンジン,エ リンギ,リンゴ,トマト(缶),モヤシ,コマツナ,イ チゴ,キンカン,リンゴ(缶)・桃(缶)・洋梨 (缶)	酒,赤ワイン,鶏だし顆粒,食塩,こしょう,ココアパウ ダー,オースバイス(粉),パプリカ(粉),トマトケ チャップ,ウスターソース,しょうゆ,チャツネ,カレ ー粉,米酢,オレンジジュース	630 kcal 25.9 g 17.7 g 1.7 g
22水	ごはん いわしの竜田揚げ 八丈レモン あしたばのおひたし さつま芋のみそ汁 いちご 牛乳	イワシ,昆布,煮干し,サバ削り節,豚肩肉, 油揚げ,米みそ赤,米みそ白,粉カツオ節,牛 乳(飲用)	米,でんぷん,こめサラダ油,砂糖,はちみつ, 三温糖,サツマイモ	ショウガ,八丈フルーツレモン,アシタバ,キャ ベツ,ニンジン,ブナシメジ,万能ネギ,イチゴ	酒,しょうゆ,本みりん,食塩	606 kcal 24.0 g 17.7 g 1.6 g
ブラジル【農大協力校】						
24金	It+入りカカオ(麦ごはん)【アララ】 パステウ【ブラジル】 花野菜のサラダ 清見オレンジ 牛乳	マダラ,エビ,昆布,牛もも肉,豚もも肉,レンズ 豆,チーズ,牛乳(飲用)	米,押麦,オリブ油,米粉,こめサラダ油,で んぷん,ぎょうざの皮,薄力粉,三温糖	レモン(果汁),ニンク,タマネギ,ニンジン,エ ダ豆(冷凍),ココナツミルク,トマト(缶),ビー マン,ブロッコリー,カリフラワー,ハウサイ,コーン (水煮),清見オレンジ	酒,パプリカ(粉),鶏だし顆粒,食塩,黒こしょう,こ しょう,クミン(粉),オレガノ(粉),しょうゆ,米酢	693 kcal 30.0 g 24.6 g 1.5 g
27月	チリコンカンドッグ ツナサラダ ホタテの豆乳クリームチャウダー 蔵出しミカン 乳酸菌飲料 (ジョアブレン)	豚もも肉,牛もも肉,大豆(水煮),レッドピー ス(水煮),レンズ豆,昆布,チーズ,スキムミル ク,マグロ(水煮),ベーコン(卵なし),ホタテ, 白いんげん豆(水煮),豆乳,米みそ白,ジョ ア(ブレン)	コッパベシ,オリブ油,三温糖,米粉,こめサ ラダ油,ジャガイモ	ニンク,セロリ,タマネギ,エリンギ,コーン(水 煮),パセリ,トマト(缶),キャベツ,ミズナ,ニ ンジン,レモン(果汁),ブナシメジ,コマツナ,蔵 出しミカン	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	582 kcal 28.2 g 14.7 g 2.6 g
28火	ごはん さわらのねぎみそ焼き なばなと凍り豆腐のごま酢和え ひじきとれんこんのきんぴら いもち汁 牛乳	サワラ,西京みそ,高野豆腐,昆布,カツオ削 り節,ヒジキ,鶏もも肉,牛乳(飲用)	米,三温糖,砂糖,白ゴマ,糸こんにゃく(黒), こめサラダ油,ざらめ,ジャガイモ,でんぷん	長ネギ,洋種ナバナ,モヤシ,レンコン,ニン ジン,マイタケ,ゴボウ	酒,本みりん,しょうゆ,うす口しょうゆ,米酢,食塩	607 kcal 26.6 g 16.4 g 1.9 g