



# 令和3年度 2月分 予定献立表

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料		
		主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品
1火		じゃこトースト	レモンサラダ マカロニスープ	牛乳 ベーコン ちりめん ピザチーズ	食パン バター 油 砂糖 ごま じゃがいも 珈琲 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ レモン こまつな
2水		もちもちごはん	五色和え いわしのつみれ汁	牛乳 むきえび 大豆 いわし 鶏肉 たまご みそ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	にんじん もやし キャベツ ホールコーン こまつな しょうが ながねぎ だいこん ごぼう
3木		ごはん	鶏肉レモン焼き ちりめん和え・みそ汁	牛乳 ちりめん 豆腐 わかめ 鶏肉 みそ	米 油 バター	レモン こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ
4金		サーモントマト パスタ	キャベツとコーンのサラダ サイダーゼリー	牛乳 ベーコン 生鮭 むきえび 粉毒天	スパゲッティ 油 小麦粉 豆乳クリームバター 砂糖	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト しょうが パセリ ホールコーン キャベツ きゅうり みかん
7月		キムチ チャーハン	中華サラダ スーミータン	牛乳 たまご 豚肉	米 油 ごま 砂糖 でんぷん	にんじん はくさいキムチ もやし きゅうり ホールコーン クリームコーン たまねぎ
8火		グラタン パン	コーンサラダ ベーコンと白菜のスープ	牛乳 ピザチーズ 鶏肉 ベーコン	コッパン 油 バター 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ パセリ ホールコーン キャベツ もやし だいこん はくさい こまつな
9水		ドライカレー	オニオンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ ヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ もやし もも りんご みかん
10木		ごはん 塗わかめの佃煮	ほっけ焼き 豚汁	牛乳 くきわかめ かつお節 ほっけ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 こんにゃく 油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ
14月		チキンライス	たまご入り野菜スープ ココアケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 たまご 豆乳	米 豆乳クリームバター 小麦粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン グリンピース
15火		ごはん	四川豆腐 もやし炒め	牛乳 生揚げ 豚ひき肉	米 砂糖 油 でんぷん 米粒麦	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし ほししいたけ キャベツ なら
16水		大豆入り ツナごはん	いかのみそ焼き ごま酢和え・沢煮椀	牛乳 ツナ水煮 大豆 いか みそ 豚肉	米 油 ごま 砂糖	にんじん しょうが こまつな キャベツ ホールコーン たけのこ ながねぎ ごぼう ほししいたけ
17木		ミルクパン	鶏肉のクリームシチュー ツナサラダ・くだもの	牛乳 いんげん豆 鶏肉 豆乳 ツナ水煮 豆乳クリーム	ミルクパン 油 砂糖 小麦粉 豆乳クリームバター じゃがいも	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース はくさい もやし キャベツ きゅうり みかん
18金		海鮮ラーメン	春巻き くだもの	牛乳 ぼたて貝柱 いか むきえび 豚肉	無し中華麺 でんぷん 油 はるさめ 砂糖 はるまきの皮	しょうが にんじん たけのこ はくさい たまねぎ ながねぎ こまつな ほししいたけ もやし パイナップル
21月		ごま塩 ごはん	ひじき入りたまご焼き ツナ和え・けんちん汁	牛乳 ひじき 豚ひき肉 たまご ツナ水煮 豚肉	米 ごま 砂糖 油 さといも	たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース ホールコーン キャベツ レモン だいこん ごぼう ながねぎ
22火		セサミ トースト	チーズサラダ ポークビーンズ	牛乳 サラダチーズ ロースハム ベーコン 豚肉 大豆	ワトワガツ バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも 豆乳クリームバター 油 ごま	キャベツ もやし ホールコーン レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ
24木		わかめごはん	魚の香味焼き ごま和え・みそ汁	牛乳 わかめ ちりめん さわら みそ 生揚げ	米 ごま 油 砂糖	にんにく しょうが ながねぎ こまつな キャベツ ホールコーン
25金		ガーリック トースト	バリバリサラダ ビーフシチュー	牛乳 わかめ 牛肉	ワトワガツ バター ワカメの皮 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく パセリ もやし きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト
28月		きつねうどん	こまつな和え 大学芋	牛乳 ちりめん 生揚げ	うどん さつまいも 砂糖 油 はちみつ ごま	たまねぎ ながねぎ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ もやし

☆ 学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります ☆

### 節分豆知識

節分の日にいわしと柊を玄関に挿して鬼を追い払うのは有名ですが、このいわし  
の一番の特徴として脂肪があります。いわしには、不飽和脂肪酸のEPAやDHAが  
含まれていて、血液をサラサラにしてくれたり、脳や神経の働きを良くしてくれます。  
他にもカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれています。

2月の食生活目標：  
豆類に親しもう

