

# 献立予定表

日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1人分 - たんぱく質 食塩相当量
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
1	水		ピピンパ ワントンスープ いよかん	豚ひき肉 油揚げ たまご 鶏肉	牛乳	米 きび砂糖 ワントン皮	白いりごま ごま油 なたね油	小松菜 にんじん	しょうが にんにく ぜんまい もやし 白菜 もやし ねぎ いよかん	743 kcal 28.2 g 2.7 g
2	木		ごはん 豆腐のチゲ のりとたまごのスープ	豚ばらコマ 豚ももコマ 木綿豆腐 コチュジャン 赤みそ たまご	牛乳 焼きのり	米 かたくり粉	ごま油	にら ほうれん草	にんにく しょうが 白菜 キムチ 白菜 ねぎ 玉ねぎ	788 kcal 33.2 g 3.0 g
3	金		いわしのかば焼き丼 五目豆 節分汁	いわし 鶏肉 大豆 焼き竹輪 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 こんぶ	米 かたくり粉 きび砂糖 板こんにやく	なたね油	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう ぶなしめじ	791 kcal 30.7 g 2.4 g
6	月		ごはん さわらの西京焼き 里いものピリ辛炒め みそけんちん汁	さわら 西京みそ 鶏肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉 さといも	なたね油 ごま油	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく 大根 ごぼう ねぎ	775 kcal 32.8 g 2.1 g
7	火		ごはん 大根と生揚げのピリ辛煮 中華風たまごスープ	生揚げ 豚ももコマ 豚ばらコマ 鶏肉 たまご	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	さやいんげん チンゲンサイ	大根 玉ねぎ ぶなしめじ ユウカリム缶 しょうが	788 kcal 29.7 g 2.2 g
8	水		ブルコギ丼 パンチビーンズ 白菜スープ	豚もも千切り 赤みそ 大豆 鶏肉	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉 じゃがいも	なたね油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ エリンギ ねぎ ぶなしめじ 白菜	813 kcal 33.0 g 2.6 g
9	木		ごはん さばのおろし炊き こんにやくのきんぴら 鶏ごぼう汁	さば 豚ももコマ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米 かたくり粉 きび砂糖 板こんにやく じゃがいも	なたね油 白いりごま	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 ごぼう ねぎ	798 kcal 29.0 g 2.6 g
10	金		カレーパン 冬野菜のポトフ りんご	豚ひき肉 豚ロース ウィンナー	牛乳	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	なたね油	にんじん	玉ねぎ 白菜 大根 かぶ セロリー しょうが りんご	770 kcal 27.9 g 3.0 g
13	月		スパゲティ地中海ソース フレンチサラダ 手作りチョコケーキ	ベーコン いか短冊 むきえび たまご	牛乳 粉チーズ	スパゲッティ きび砂糖 グラニュー糖 小麦粉 粉糖 チョコレート	オリーブ油 なたね油 有塩バター	にんじん パセリ トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	779 kcal 28.5 g 2.9 g
14	火		ごはん キムチ肉じゃが 根菜のみそ汁	豚ももコマ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく きび砂糖 板こんにやく	なたね油 白いりごま ごま油	にんじん にら	玉ねぎ 白菜 白菜キムチ 大根 ごぼう ねぎ	771 kcal 26.2 g 2.8 g
15	水		ガーリックチャーハン パリパリひじき 春雨スープ オレンジゼリー	豚ロース 豚ひき肉	牛乳 干ひじき ダイスチーズ	米 きび砂糖 春巻きの皮 春雨 オレンジゼリー	ラード なたね油 白いりごま	パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ しょうが 干しいたけ ねぎ もやし 白菜	805 kcal 25.7 g 2.5 g
16	木		けんちんうどん きつねもち あじのから揚げ	豚ももコマ 油揚げ かつお節	牛乳 あじの開き あおのり	冷凍うどん さといも 板こんにやく もち きび砂糖 小麦粉	なたね油	豚ひき肉	大根 ごぼう ねぎ 白菜	803 kcal 32.1 g 2.4 g
17	金		野沢菜ごはん 手作りがんものおろしソース ごま豆乳みそ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 おから 油揚げ 白みそ 豆乳	牛乳 干しヒジキ	米 はいが米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 なたね油 白すりごま	にんじん	しょうが のざわな 生しいたけ ねぎ 大根 えのき	788 kcal 29.4 g 2.2 g
20	月		かてめし(埼玉県) ゼリーフライ(埼玉県) ゆでキャベツ かきたま汁	油揚げ おから 鶏ももコマ 木綿豆腐 たまご	牛乳	米 はいが米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 なたね油	にんじん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ キャベツ	786 kcal 24.3 g 2.9 g
21	火		他人丼 なめこ汁	豚ばらコマ 豚ももコマ たまご 絹ごし豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 きび砂糖 かたくり粉	なたね油	糸みつば	なめこ 大根 ねぎ 玉ねぎ	797 kcal 30.8 g 2.9 g
22	水		チキンカレー コールスローサラダ	鶏ももコマ	牛乳	米 三温糖 じゃがいも 小麦粉	米ぬか油	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	812 kcal 22.0 g 2.1 g

\* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

三鷹市では樹齢100年以上の本ゆずで作るジャムがあります。酸味と香りがよく、パンに塗るのはもちろん、鶏肉ソテーに添えると甘味と酸味が絶妙です。



### ◆給食費の引き落としについて◆

2月6日(月)に2・3月分給食費の引き落としをします。  
再引き落としは20日(月)で、これをもって最終引き落としとなります。