



2月予定献立表



甲

市川市立百合台小学校
令和3年度

行事食	日	曜日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			主食 (大皿)	牛乳	主菜・副菜・汁物 (小皿) (碗)	血や肉や骨をつくる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子をととのえる (緑)				
節分	1	火	ひじきご飯	○	擬製豆腐(大) 白玉汁(碗)	かつお節 鶏肉 ひじき 油揚げ たまご 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 白玉餅	にんじん 玉ねぎ 大根 しょうが 白菜 みつば いんげん 干椎茸	586	27.1	18.5	2.0
	2	水	ツナコーントースト(袋)	○	焼肉サラダ(小) 米粉のクリームシチュー(碗)	牛乳 ツナ 豚肉 鶏肉 チーズ 生クリーム	パン 油 オリーブオイル 砂糖 じゃが芋 バター 米粉	にんじん 玉ねぎ コーン きゅうり トマト キャベツ ブロッコリー	724	28.6	33.6	2.8
	3	木	ご飯	○	イワシの香味ソースがけ(大) 味噌汁(碗) 節分豆	牛乳 イワシ わかめ 豆腐 味噌 かつお節 大豆	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ にんにく ねぎ しょうが ほうれん草	635	26.6	21.0	1.7
	4	金	ご飯	○	鶏肉の照焼き(大) 生揚げの肉味噌煮(碗)	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ かつお節 味噌	米 油 じゃが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ だけのこ いんげん しょうが 干椎茸	689	31.3	24.7	1.7
	7	月	ご飯	○	メンチカツ(大) のっぺい汁(碗)	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 出汁昆布	米 片栗粉 小麦粉 パン粉 里芋 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ごぼう えのき	653	27.0	22.2	1.5
	8	火	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ(大) かき玉汁(碗) ヨーグルト	牛乳 鶏肉 なんと 豆腐 出汁昆布 かつお節 たまご ヨーグルト	米 片栗粉 油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのき しょうが	676	31.2	19.7	1.5
	9	水	ゆかりご飯	○	サケの塩焼き(大) 五目煮(碗)	牛乳 サケ 大豆 昆布 かつお節 鶏肉	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	にんじん だけのこ いんげん 干椎茸	572	29.1	13.3	1.5
	10	木	ご飯	○	ホイコーロー(小) わかめスープ(碗)	牛乳 豚肉 味噌 ベーコン わかめ 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし ピーマン 白菜 パプリカ	639	21.4	26.7	1.9
バレンタイン	14	月	ミートスパゲティ	○	フレンチきゅうり(小) チョコケーキ(アルミ皿)	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム たまご チーズ サラミ	めん チョコ 砂糖 オリーブオイル 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト きゅうり コーン セロリ	771	29.2	24.6	2.8
	15	火	チャーハン	○	蒸しシューマイ(大) 中華スープ(碗)	なんと 焼き豚 たまご 豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 シューマイの皮 春雨 片栗粉 小麦粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ 白菜 ほうれん草 ねぎ だけのこ 干椎茸	621	26.1	23.0	2.5
	16	水	ご飯	○	手作りさつま揚げ(大) 沢煮碗(碗) ヨーグルト	牛乳 タラ イワシ ひじき 鶏肉 豆腐 かつお節 出汁昆布 ヨーグルト	米 片栗粉 里芋 油 長芋	にんじん 玉ねぎ ねぎ だけのこ みつば ごぼう 枝豆 しょうが	618	27.5	15.6	1.8
	17	木	ビビンバ	○	荳わかめのスープ(碗) オレンジゼリー(カップ)	たまご 大豆 味噌 荳わかめ 牛乳 ベーコン 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし にんにく えのき ぜんまい	661	24.8	21.2	2.2
	18	金	カレーライス	○	竹輪のコロコロサラダ(小) かぼちゃプリン(カップ)	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 竹輪	米 パター 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ しょうが かぼちゃ	778	24.4	25.4	3.0
	21	月	味噌ラーメン	○	中華サラダ(小) 手作り肉まん(アルミ皿)	豚肉 味噌 ハム 牛乳	めん 油 ラード ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ ほうれん草 もやし にら だけのこ	806	31.6	24.9	2.0
	22	火	五目ご飯	○	赤魚の塩焼き(大) ちゃんこ汁(碗)	赤魚 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう いんげん 白菜 ねぎ しょうが 大根 にら 干椎茸	552	31.5	16.4	1.8
	24	木	キムチご飯	○	揚げギョーザ(大) 春雨スープ(碗)	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐	米 油 砂糖 ギョーザの皮 ごま油 片栗粉 小麦粉 春雨	にんじん 玉ねぎ にら チンゲンサイ 白菜 しょうが えのき ほうれん草	605	23.0	22.7	2.2
	25	金	親子丼	○	豚汁(碗) カルピスゼリー(カップ)	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ 豚肉 かつお節 豆腐 出汁昆布 カルピス	米 砂糖 油 里芋 こんにゃく	にんじん 玉ねぎ みつば 大根 ほうれん草 ごぼう	656	31.8	17.6	2.3
	28	月	ココア揚げパン(袋)	○	手作りハンバーグ(小) ポトフ(碗)	牛乳 豚肉 鶏肉 ウインナー ひよこ豆	パン 油 砂糖 じゃが芋 パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根	700	27.5	27.4	2.1

