

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
6	木	○	ご飯 みそ汁 いわしのかぼ焼き 福豆 かぶのレモン和え 白玉あずき	牛乳・煮干し・油揚げ・わかめ・まいわし・あずき・福豆	米・油・砂糖・冷凍白玉もち	ねぎ・かぶ・レモン	822 Kcal 30.8 g
7	金	○	あんかけ焼きそば ミネストローネ お浸し フルーツポンチ	牛乳・豚肉・貝柱・えび・うずら卵・ベーコン・豆・しらす干し	油・蒸し中華麺・片栗粉・マカロニ・砂糖	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・たけのこ水煮・白菜・椎茸・チンゲン菜・フルーツ缶・トマト	884 Kcal 35.1 g
10	月	○	ご飯 春雨スープ 銀だらのみそ焼き じゃが芋のサラダ 果物みかん	牛乳・豚肉・銀だら・ロースハム	米・春雨・ごま油・じゃが芋・油	こまつな・ねぎ・きゅうり・かぶ・玉ねぎ・パセリ・みかん	824 Kcal 28.3 g
12	水	○	親子丼 みそ汁 ゆず風味サラダ 小倉抹茶寒天	牛乳・鶏肉・たまご・豆腐・わかめ・粉寒天・生クリーム・煮干し	米・麦・三温糖・ひまわり油・砂糖・甘納豆	玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・にんじん・プロッコリー・ゆず・ホールコーン	816 Kcal 31.9 g
13	木	○	ポークカレーライス プロッコリーサラダ スープ カフェラテゼリーチョコレート付き	牛乳・豚肉・ベーコン	米・麦・油・じゃが芋・バター・小麦粉・ひまわり油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・チャツネ・いんげん・キャベツ・絹さや・プロッコリー・かぶ	888 Kcal 26.7 g
17	月	○	コシヤリ スープ じゃが芋のカレーソテー フルーツヨーグルト和え	牛乳・ひよこ豆・レンズ豆・たまご・わかめ・ベーコン・ヨーグルト	米・バター・米粉・揚げ油・砂糖・片栗粉・じゃが芋	玉ねぎ・トマト缶・ねぎ・ピーマン・フルーツ缶	823 Kcal 23.9 g
18	火	○	チャーハン 鶏のから揚げ キャベツのソテー ミルクプリン	牛乳・豚肉・たまご・鶏肉・粉寒天・豆乳・生クリーム	米・麦・油・片栗粉・砂糖	にんじん・チンゲン菜・椎茸・ねぎ・キャベツ・黄桃缶	839 Kcal 42.8 g
19	水	○	セサミトースト クリームシチュー いかのマリネ 果物いちご	牛乳・ベーコン・豚肉・生クリーム・いか	食パン・マーガリン・白ごま・はちみつ・油・じゃが芋・バター・小麦粉	セロリー・玉ねぎ・にんじん・しめじ・ ほうれん草 ・ピーマン・いちご	865 Kcal 32.4 g
26	水	○	ハヤシライス かぶのスープ 和風サラダ 杏仁豆腐ゼリー	牛乳・豚肉・生クリーム・粉寒天	米・麦・バター・油・ひまわり油・小麦粉・砂糖・ごま油・三温糖・白ごま	パセリ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・かぶ・ホールコーン・もやし・こまつな	822 Kcal 24.0 g
27	木	○	ご飯 わかめスープ エビフライ キャベツ和え ハーゲンダッツアイスクリーム	牛乳・わかめ・ブラックタイガー・たまご・アイスクリーム	米・ごま・ごま油・薄力粉・パン粉・三温糖	ねぎ・もやし・キャベツ・しょうが・トマト	896 Kcal 29.4 g
28	金	○	深川めし すまし汁 ジャンボ餃子 抹茶プリン	牛乳・あさり・のり・豆腐・豚肉・わかめ・生クリーム	米・もち米・砂糖・ごま油・餃子の皮・油・黒砂糖・三温糖	絹さや・ねぎ・にら・キャベツ・にんにく・しょうが	839 Kcal 31.6 g
2月の平均							847 Kcal 30.6 g

今月の都内産野菜(予定) かぶ・ほうれん草

本校では行事や季節 旬の食材を献立作成に入れております。(太字で表記しています)

また 都内産の野菜利用を優先しております。

毎月 西東京市の田倉農園さんから野菜を直送しています。(太字で表記しています)

- ☆ 6日 節分の献立 (いわし・福豆)
- ☆ 7日 1年リクエスト献立 あんかけ焼きそば・ミネストローネ・フルーツポンチ
- ☆ 13日 バレンタイン献立 (カフェラテゼリーチョコレート付き)
- ☆ 17日 世界料理献立 (コシヤリ) エジプト
- ☆ 18日 2年リクエスト献立 チャーハン・鶏のから揚げ・ミルクプリン
- ☆ 27日 3年リクエスト献立 エビフライ・ハーゲンダッツアイスクリーム
- ☆ 28日 郷土料理献立 (深川めし) 東京

- ☆ 13日・19日 かぶ・ほうれん草 田倉農園さんから直送予定です。
- ☆ 学校行事・食材その他の関係により献立を変更することがあります。
- ☆ 牛乳欄に○印のついている日は牛乳が出ます。

☆ 全学年のリクエスト献立はアンケート結果により 希望の多いものからカロリーや栄養バランスを考えて決定しました。どうぞお楽しみ下さい。

