



2024年度

2月 献立表

作新学院小学部

日 曜	献 立 名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
		肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	果物	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
		豆・豆製品	小魚・海藻	緑黄色野菜		いも・砂糖		塩分相当量(g)	
3 月	《立志式・節分献立》 酢飯 手巻きのり 梅びしお	牛乳 納豆 卵焼き すまし汁 ツナマヨ 節分デザート	卵 納豆 鶏肉 豆腐 かまぼこ ツナ	牛乳 のり	にんじん 万能ねぎ	梅びしお 玉ねぎ きゅうり	米 節分デザート ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	712.8 28.9 24.6 2.8	
4 火	コッペパン ミックスジャム	牛乳 さばの香草焼き ポトフ風スープ マカロニサラダ 豆乳プリンタルト	さば ウインナー ロースハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン ミックスジャム じゃがいも 豆乳プリンタルト	683.5 25.8 28.6 2.8	
5 水	ごはん	牛乳 親子煮 ピリ辛みそ汁 ゆず香あえ	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 ねぎ にんにく キャベツ ゆず	米 さといも	676.2 27.3 19.5 2.5	
6 木	食パン	牛乳 野菜いろいろ肉団子 トマトスープ フルーツクリーム	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ みかん缶 パイ	食パン じゃがいも	700 21.3 40.5 2.6	
7 金	ごはん	牛乳 ショールンボー 麻婆豆腐 バンザンスー	ショールンボー 豆腐 豚ひき肉	牛乳	にら にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	米 春雨	769.5 27.8 25.6 2.5	
10 月	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 ほうとう汁 れんこんサラダ ぼんかん	いわし 鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ れんこん きゅうり ぼんかん	米 ほうとう	687.4 24.4 16.9 2	
11 火	建国記念日								
12 水	ごはん	牛乳 鶏肉のから揚げ 沢煮汁 和風サラダ	鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 たけのこ ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	米 油 ドレッシング	684.8 20.6 26.4 1.4	
13 木	ナポリタン 粉チーズ	牛乳 とうもろこしグラタン 彩サラダ イタリアンドレッシング りんごゼリー	豆乳 ロースハム ウインナー	牛乳 粉チーズ	ピーマン トマト ブロッコリー パプリカ	とうもろこし 玉ねぎ カリフラワー	スバゲッティ りんごゼリー バター ドレッシング	742 20.1 31.8 2.2	
14 金	《バレンタイン献立》 ごはん	牛乳 ハート型ハンバーグ 照り焼きソー 根菜汁 さっぱりサラダ チョコクレープ	ハンバーグ 鶏肉 油揚げ ロースハム	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶	米 さといも こんにやく チョコクレープ	738.2 24.9 21.9 2.1	
17 月	ごはん	牛乳 餃子 ミニしょうゆ チゲスープ バンバンジーサラダ	餃子 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	大根 ねぎ もやし きゅうり	米 油 ドレッシング	672.4 23.4 21.4 2	
18 火	米粉パン あん&マーガリン	牛乳 白身魚フライ ミニソース ホワイティンチュー シーザーサラダ	白身魚フライ 鶏肉	牛乳	にんじん パプリカ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	米粉パン あん マーガリン シチューの素 ドレッシング	703.1 26.1 34.8 2.2	
19 水	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳 鮭塩焼き 大根とわかめのみそ汁 筑前煮	さけ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	野菜ふりかけ しいたけ ごぼう れんこん ねぎ たけのこ 大根	米 こんにやく 油	677.6 29.4 19.9 2.7	
20 木	ピタパン ミルメーク	牛乳 チリコンカン 洋風かきたま汁 ゆで野菜 ヨーグルト	牛豚ひき肉 キドニービーン 大豆 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ	ピタパン オリーブ油	658.4 29.5 28.7 2.3	
21 金	ごはん	牛乳 豚キムチ炒め ワンタンスープ もやしとにらのナムル	豚肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ ねぎ しいたけ もやし えのき	米 ワンタン 油 ドレッシング	723.8 23.9 26.5 1.2	
24 月	振替休日								
25 火	黒糖パン ソフトチーズ	牛乳 チキンのオープン焼き ポークビーンズ ハムサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒糖パン ペンネ じゃがいも	670 32.1 31.2 2.6	
26 水	焼きうどん	牛乳 タコdeたこ焼き ツナサラダ カスタードプリン	たこ 豚肉 ちくわ ツナ	牛乳	にんじん 万能ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	うどん カスタードプリン ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	723 25.9 36.9 2.1	
27 木	ミルクパン チョコ大豆クリーム	牛乳 ハムカツ ミニソース カレースープ アスパラとコーンのサラダ	ハムカツ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん パセリ アスパラ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ミルクパン チョコ大豆クリーム じゃがいも	705.8 23.4 34.5 2.6	
28 金	《ベトナム料理》 ガバオライス	牛乳 目玉焼き ガバオライスの具 ベトナム風フォー	卵 豚ひき肉 鶏肉	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく ねぎ	米 クイツティオ	725.3 28.1 25.6 1.4	

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

ベトナム料理について

ベトナム料理は、中国文化や植民地統括時代のフランス文化などの影響を受けており、東南アジアの中では比較的マイルドな味付けが特徴です。刺激的な辛さや独特なスパイスをあまり使用しないことから、日本人にも食べやすい料理が多いといわれています。

ベトナムの主食は日本と同じく、米で米粉の麺を使ったフォーが有名です。

28日のメニューでは、ベトナムのフォーとタイ料理で有名なガバオライスが出ます。どちらも、皆さんが食べやすいように工夫されていますのでどうぞ、お楽しみに！

