



2月 献立表



令和6年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもなしょくざい			13料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
3月	【節分】 ごはん いわしのかばやき はくさいのあさづけ シュガーピーズ しらすかきたまじる	○	飲用牛乳 いわし わかめ 大豆 しらす たまご 豆腐	精白米 粒麦 てん粉 油 さとう ごま	しょうが にんじん えのき こまつな はくさい たまねぎ	582 kcal 26.4 g 18.2 g 2.0 g
4月	【M-1・3ホジワリ】 ポニョのラーメン にぎすのあおりのあげ マーニーのまめサラダ りんご	○	豚肉 ハム 飲用牛乳 にぎす あおりの 大豆 青大豆 黒大豆	中華めん さとう ごま油 米粉 ごま 油	しょうが にんにく ねぎ ｺｰﾝ にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな だいこん りんご	554 kcal 29.4 g 20.5 g 2.7 g
5月	【M-1・Hot&Smile】 ごもくじるたきこみごはん ポテトサラダ とんじる いよかん	○	油揚げ 鶏肉 豆腐 飲用牛乳 みそ 豚肉	精白米 粒麦 油 さとう 里芋 じゃがいも マヨネーズ こんにゃく	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ ｺｰﾝ きぬさや きゅうり たまねぎ だいこん こまつな いよかん	592 kcal 25.4 g 21.0 g 2.0 g
6月	【M-1・ダイナー】 こまつなパンケーキふわ ほうれんそうとベーコンのソテー ガンボスープ オレンジ	○	白いんげん豆 金時豆 ひよこ豆 飲用牛乳 しらす ベーコン 鶏肉	強力粉 油 オリーブ油 小麦粉 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれん草 ｺｰﾝ トマト キャベツ にんにく こまつな オレンジ	552 kcal 28.6 g 19.5 g 2.0 g
7月	【M-1・TDN】 TDNオリジナルピビンバ ジュンリーのヤンニョムフィッシュ おつかれわかめスープ	○	しろみざかな 豚肉 飲用牛乳 鶏肉 わかめ	精白米 粒麦 てん粉 さとう ごま油 油	キムチ ねぎ にんにく しょうが 大豆もやし こまつな にんじん だいこん えのき ねぎ	552 kcal 25.9 g 19.0 g 2.2 g
10月	ごはん のりとひじきのつくだに レバーとごぼうのあまからあげ つぶじゃがいものバターじゃようゆ ひつつみ	○	飲用牛乳 のり 豚レバー あさり ひじき	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう バター じゃがいも	まいだけ ねぎ にんじん ごぼう だいこん	571 kcal 24.8 g 15.6 g 1.9 g
12月	【栃木県の郷土料理】 ゆかりとじゃこのごはん モロのあげに やさいのごますあえ かんぴょうのたまごとし いちご	○	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 もろがざめ わかめ 鶏肉 たまご	精白米 粒麦 米粉 てん粉 油 さとう 白ごま じゃがいも	ゆかり キャベツ しょうが にんにく もやし にんじん かんぴょう こまつな いちご	592 kcal 26.8 g 20.1 g 2.5 g
13月	ウインナーロールパン コールスローサラダ クラムチャウダー せとが	○	ウインナー 豆乳 たまご ツナ 飲用牛乳 生クリーム 牛乳 鶏肉 あさり	強力粉 さとう ツナ 小麦粉 マヨネーズ 油 じゃがいも バター	たまねぎ ｺｰﾝ パセリ しょうが にんにく にんじん はくさい かぶ だいこん こまつな せとが	597 kcal 24.2 g 28.1 g 1.8 g
14月	えびクリームスパゲティ グリーンサラダ とうふブラウニー	○	牛乳 豆乳 ツナ 飲用牛乳 えび 豆腐	スパゲッティ オリーブ油 油 コーンスターチ 米粉 さとう 小麦粉 はちみつ でん粉 粉糖	にんにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ ｺｰﾝ ほうれんそう キャベツ きゅうり セロリー	593 kcal 24.7 g 19.3 g 1.6 g
17月	ごはん はるまき ちゅうかサラダ スーミータン	○	豚肉 鶏肉 糸かんでん たまご 飲用牛乳 ツナ わかめ	精白米 粒麦 ごま油 油 じゃがいも 春雨 さとう 春巻の皮	にんじん たまねぎ しいたけ ｺｰﾝ もやし たけのこ しょうが にんにく にら キャベツ	604 kcal 23.3 g 16.8 g 1.9 g
18月	きざつねごはん きりぼしだいこんのたまごやき ごまあえ みそけんちんじる	○	飲用牛乳 鶏肉 たまご ツナ 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	精白米 粒麦 油 さとう じゃがいも ごま こんにゃく	切干大根 ごぼう しいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ だいこん	596 kcal 26.8 g 23.2 g 2.1 g
19月	【トルコの料理】 バスタ入りピラウ ギョズレメ (トルコクレープ) トルコスープ 果物(オレンジ)	○	鶏肉 ハム、 飲用牛乳 豚肉 レンズまめ	バター 精白米 オリーブ油 マカロニ 強力粉 コーンスターチ さとう じゃがいも	たまねぎ ビーマン マツタケ にんじん ほうれんそう にんにく セロリ エリンギ トマト こまつな オレンジ	579 kcal 22.0 g 14.5 g 2.0 g
20月	【セレクト給食】 ごはん エコふりかけ (魚チーズorチキン) ハンバーグ こまつなのごまおひたし きりぼしだいこんのみそしる	○	かつお節 あおりの 飲用牛乳 コノノロ 鶏肉 高野豆腐 チーズ たまご 豆乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	精白米 粒麦 さとう ごま 油	にんにく たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ 切干しだいこん ねぎ	魚・肉 591・588 kcal 39.0・27.1 g 22.5・22.9 g 2.1 g
21月	ごはん さいきょうに さつまいもとだいずのあまからあげ りんご	○	油揚げ 飲用牛乳 豚肉 大豆 ちくわ 生揚げ ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 さとう でん粉 油 こんにゃく さつまいも	たけのこ にんじん いんげん だいこん りんご	633 kcal 23.8 g 17.6 g 2.0 g
25月	【SDGs給食】 ごはん だしこんぶとおかかのつくだに こまつなコロッケ おひたし あわせだしのすましじる	○	飲用牛乳 こんぶ かつお節 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 ツナ	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ かぶ えのき ねぎ	591 kcal 25.9 g 18.2 g 2.0 g
26月	【ロシアの料理】 てづくりやきピロシキ ボルシチ ミックスフルーツヨーグルト	○	ヨーグルト 牛乳 飲用牛乳 たまご 豚肉 豆腐 サワークリーム	強力粉 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう オリーブ油	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト たけのこ ピーツ ミックスフルーツ (みかん バイン もも 洋梨 りんご)	594 kcal 27.7 g 22.5 g 2.2 g
27月	ざつこごはん さわらのしおこうじやき なのはなのおかかマヨあえ たまねぎのみそしる	○	飲用牛乳 さわら かつお節 豆腐 油揚げ 大豆 みそ わかめ	精白米 雑穀 マヨネーズ さとう ごま	葉ばな こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ	560 kcal 28.1 g 19.9 g 2.1 g
28月	しゃげごはん コーンのかのこむし みそドレあえ ごもくじる	○	さけ 飲用牛乳 たらすりみ 豆腐 みそ 油揚げ	精白米 粒麦 ごま でん粉 じゃがいも 油 さとう さつまいも こんにゃく	しょうが たまねぎ ｺｰﾝ きゅうり にんじん キャベツ しいたけ はくさい ねぎ こまつな	569 kcal 24.1 g 17.6 g 1.9 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。