



2月献立表



江戸川区立篠崎第二小学校
令和7年 2月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

日	行事等	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	節分献立	だいずいりごもくごはん	○	レバーのかわりこみだれ じゃがいもとれんこんのきんぴら はくさいととうふのみそしる りんご	飲用牛乳,だいず,とりにく,ぶたレバー, ぶたにく,あぶらあげ,とうふ,みそ	米,麦,サラダあぶら,さとう,ごま,こめこ, だいずあぶら,こんにやく,じゃがいも, ごまあぶら	ごぼう,ほししいたけ,たけのこ,にんじん, にんにく,ねぎ,しょうが,エリンギ, れんこん,だいこん,はくさい,こまつな, りんご	593 kcal 26.4 g 17.8 g 2.2 g
4火		ごはん	○	あつあげのにくみそかけ こまつなとキャベツのいためもの ふのあんかけじる	飲用牛乳,なまあげ,とりにく,みそ, ベーコン,ぶたにく,わかめ	米,麦,サラダあぶら,さとう,でんぷん,ごま, こんにやく,じゃがいも,あられふ	しょうが,ねぎ,たけのこ,にら,にんじん, キャベツ,もやし,こまつな,はくさい, えのきたけ	554 kcal 23.3 g 20.3 g 2.1 g
5水		フレンチトースト	○	ホキのブイヤベース こんさいチップサラダ オレンジ	飲用牛乳,たまご,とうにゅう,ベーコン, ホキ,うずらのたまご	しょくパン,さとう,サラダあぶら, オリーブオイル,じゃがいも,だいずあぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,ごぼう, れんこん,キャベツ,こまつな,もやし, きゅうり,レモンじる,オレンジ	584 kcal 25.2 g 27.4 g 2.4 g
6木		ごはん アーモンドととりにくのそぼろ	○	やきさけのゆずおろしかけ ひじきとツナのあえもの こまつなととうふのすましじる	飲用牛乳,とりにく,だいず,さけ,ひじき, ツナ,ぶたにく,あぶらあげ,とうふ	米,麦,さとう,アーモンド,ごまあぶら, サラダあぶら,こんにやく,じゃがいも	しょうが,さやいんげん,だいこん,ゆず, ホールコーン,キャベツ,もやし,にんじん, ごぼう,ねぎ,こまつな	583 kcal 27.8 g 21.3 g 2.4 g
7金		カレーライス	○	こんさいサラダ いちごミルクかんでんポンチ	飲用牛乳,牛乳,とりにく, しろいんげんまめ,ひじき, こなかんでん	米,麦,サラダあぶら,じゃがいも,くろさとう, こむぎこ,さとう,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり,れんこん,ごぼう, ホールコーン,レモンじる,いちご, パインかん,みかんかん	611 kcal 23.8 g 16.1 g 1.6 g
10月		にぶたチャーハン	○	わかさぎのごまがらめ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	飲用牛乳,ぶたにく,わかさぎ, ボンレスハム,とりにく,たまご	米,麦,サラダあぶら,さとう,でんぷん, だいずあぶら,ごまりょうくとはるさめ, ごまあぶら,じゃがいも	しょうが,ほししいたけ,にんじん,はねぎ, キャベツ,きゅうり,たまねぎ,たけのこ, はくさい,こまつな	563 kcal 22.8 g 18.2 g 2.5 g
12水		マヨコーントースト	○	はなやさいのシチュー アーモンドいりマカロニサラダ みかん	飲用牛乳,牛乳,ハム,ベーコン, とりにく,しろいんげんまめ,とうにゅう, なまクリーム,こなチーズ	はいがしょくパン,ノンエッグマヨネーズ, サラダあぶら,じゃがいも,こむぎこ, シェルマカロニ,アーモンド, オリーブオイル,さとう	ホールコーン,クリームコーン,たまねぎ, パセリ,にんじん,ぶなしめじ,ブロッコリー, カリフラワー,かぶ,キャベツ,きゅうり, みかん	613 kcal 24.6 g 29.4 g 2.1 g
13木		ごはん じゃいりごまこんぶふりかけ	○	さわらのてりやき こまつなとあげあさりのピリからあえ とうふのみそしる ネーブル	飲用牛乳,ちりめんじゃこ,おかか, しおこんぶ,さわら,あさり,とうふ, あぶらあげ,みそ,わかめ	米,麦,さとう,ごま,でんぷん,だいずあぶら, さつまいも,ごまあぶら	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん, たまねぎ,だいこん,はくさい,えのきたけ, ネーブル	575 kcal 27.0 g 16.9 g 2.2 g
14金		だいずミートソースの スパゲティ	○	かいそうのごまドレサラダ バナナココアケーキ	飲用牛乳,ぶたにく,だいずミート,わかめ, ツナ,たまご,とうにゅう	スパゲティ,サラダあぶら, オリーブオイル,こむぎこ,さとう, ごま,マーガリン	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム,ホールトマト, キャベツ,きゅうり,もやし,ホールコーン, バナナ	596 kcal 26.0 g 22.7 g 2.0 g
17月		さけバターごはん	○	ししゃものいそべあげ こまつなのポンずあえ じゃがいものみそしる いちご	飲用牛乳,さけ,ししゃも,あおのり, こなかつお,あぶらあげ,みそ	米,麦,バター,こむぎこ,だいずあぶら, じゃがいも,ごま	まいたけ,こねぎ,こまつな,もやし, キャベツ,にんじん,レモンじる,たまねぎ, はくさい,ねぎ,いちご	552 kcal 24.9 g 19.8 g 2.6 g
18火		とりそぼろごはん	○	たらのごまねーずやき こんにやくのあえもの かぶのみそしる きよみオレンジ	飲用牛乳,とりにく,あぶらあげ,まだら, とうふ,みそ,わかめ	米,麦,サラダあぶら,さとう, ノンエッグマヨネーズ,ごま,こんにやく, ごまあぶら,じゃがいも	ほししいたけ,にんじん,こまつな, キャベツ,たまねぎ,はくさい,かぶ, きよみオレンジ	577 kcal 25.9 g 21.2 g 2.6 g
19水		グラタンドッグ	○	にくだんごやさいのスープに ピーズサラダ バナナ	飲用牛乳,牛乳,ベーコン,ツナ, ピザチーズ,ぶたにく,ひよこまめ, レンズまめ,だいず	はいがしょくパン,サラダあぶら,こむぎこ, でんぷん,じゃがいも,さとう, オリーブオイル	たまねぎ,こまつな,しょうが,セロリ, にんじん,ぶなしめじ,はくさい, キャベツ,きゅうり,にんにく,レモンじる, バナナ	619 kcal 27.9 g 26.5 g 2.6 g
20木		ごはん	○	さばのぶんかぼし キャベツとこまつなのごまあえ ごもくみそしる しらぬい	飲用牛乳,さば,ぶたにく,あぶらあげ, みそ,わかめ	米,麦,さとう,ごま,サラダあぶら, こんにやく,じゃがいも	もやし,キャベツ,にんじん,こまつな, ごぼう,たまねぎ,はくさい,ねぎ, みずな,しらぬい	599 kcal 24.8 g 24.7 g 2.3 g
21金		わかめごはん	○	とりのからあげ あぶらあげのごまあえ のっぺいじる	飲用牛乳,たきこみわかめ,とりにく, ひじき,あぶらあげ,ぶたにく,なまあげ	米,麦,でんぷん,こむぎこ,だいずあぶら, さとう,ねりごま,ごま,サラダあぶら, こんにやく,さといも	しょうが,にんにく,キャベツ,こまつな, だいこん,にんじん,ごぼう,えのきたけ, ねぎ	587 kcal 24.1 g 22.2 g 2.7 g
25火		あんかけやきそば	○	ごもくちゅうかスープ あんこはるまき	飲用牛乳,ぶたにく,イカ,とうふ,たまご, あずき	むしちゅうかめん,サラダあぶら, ごまあぶら,でんぷん,はるまきのかわ, くろごま,みずあめ,さとう,だいずあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, はくさい,もやし,こまつな,えのきたけ, たけのこ,にら	567 kcal 24.9 g 25.5 g 1.8 g
26水		チキンライス	○	ミニチーズいりポテトオムレツ かりかりだいずかいそうのごまドレサラダ アップルかんでん	飲用牛乳,とりにく,ベーコン, ぶたにく,ピザチーズ,たまご,だいず, わかめ,ボンレスハム,こなかんでん	米,麦,バター,サラダあぶら,じゃがいも, さとう,でんぷん,だいずあぶら,ごま	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, パセリ,キャベツ,だいこん,ホールコーン, こまつな,りんごジュース	607 kcal 25.7 g 22.8 g 1.9 g
27木		あつあげとやさいの みそいためどん	○	だいこんのおかかあえ たまねぎのすましじる	飲用牛乳,なまあげ,ぶたにく,みそ, わかめ,おかか,とうふ	米,麦,さとう,サラダあぶら,じゃがいも, こんにやく,ごま,さといも	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ, こまつな,だいこん,はくさい, ホールコーン,えのきたけ,ねぎ	567 kcal 23.3 g 18.5 g 2.3 g
28金	千葉県 郷土料理	ごはん	○	あじのさんがやき なのはなのからしあえ いわしのだんごじる きよみオレンジ	飲用牛乳,あじすりみ,とうふ,だいず, いわすりみ,みそ,わかめ	米,麦,でんぷん,ごま,さとう,じゃがいも	しょうが,ねぎ,にんじん,しそ,こまつな, もやし,キャベツ,なばな,だいこん, たまねぎ,きよみオレンジ	577 kcal 29.5 g 26.0 g 2.0 g

