

2月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校
令和8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
2月		カレーライス	○	こまつなとツナのサラダ フルーツもりあわせ (オレンジ、いちご)	飲用牛乳、とりにく、しろいんげんまめ、 こなチーズ、ツナ	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 くろさとう、むえんバター、こむぎこ、 ごま、さんおんとう、オリーブあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、 ホールコーン、レモンじる、オレンジ、 いちご	570 kcal 25.1 g 15.3 g 1.8 g
3火	節分献立	たはずいりごもくはん	○	わかさぎのごまがらめ 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、あおだいす、とりにく、 わかさぎ、ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぶん、だいすあぶら、ごま、 つきこんにやく、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、エリンギ、れんこん、 だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな、 りんご	585 kcal 25.1 g 17.8 g 2.2 g
4水		マヨコントースト	○	はなやさいのシチュー アーモンドいりマカロニサラダ	飲用牛乳、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、サラダあぶら、 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、 こむぎこ、シェルマカロニ、アーモンド、 オリーブあぶら、さんおんとう	ホールコーン、クリームコーン、 たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 プロッコリー、カリフラワー、かぶ、 キャベツ、きゅうり	602 kcal 24.5 g 27.9 g 2.4 g
5木		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 いろどりじる みかん	飲用牛乳、なまあげ、とりにく、 ベーコン、みそ	米、麦、サラダあぶら、でんぶん、 さんおんとう、ごま、こんにゃく、 じゃがいも	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、 ぶなしめじ、みかん	575 kcal 23.6 g 20.9 g 2.1 g
6金		チキンライス	○	チーズいりポテトオムレツ カリカリだいすとかいそうのごまドレサラダ アップルかんてん	飲用牛乳、とりにく、ベーコン、 ぶたにく、ダイスチーズ、たまご、 わかめ、ハム、こなかんてん	米、麦、バター、サラダあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、でんぶん、 だいすあぶら、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、だいこん、ホールコーン、 プロッコリー、りんごジュース	600 kcal 23.9 g 21.4 g 1.6 g
9月		ごはん	○	ぎんだらのごまマヨネーズやき にんじんとじやこのにびたし ごもくみそしる デコポン	飲用牛乳、ぎんだら、ちりめんじやこ、 とりにく、あぶらあげ、とうふ、わかめ、 みそ	米、麦、ノンエッグマヨネーズ、 ごま、さんおんとう、サラダあぶら、 こんにゃく、じゃがいも	こまつな、もやし、キャベツ、 にんじん、ごぼう、たまねぎ、はくさい、 ねぎ、みずな、デコポン	550 kcal 27.3 g 16.8 g 2.3 g
10火		マーボーどん	○	こまつなとキャベツのちゅうかごまだれ チングンサイとたまごのちゅうかスープ みかん	飲用牛乳、ぶたにく、だいす、とうふ、 とりにく、たまご、みそ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぶん、ごまあぶら、ごま	しょうが、ににく、ほししいたけ、 にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、 こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、 たまねぎ、チングンサイ、みかん	596 kcal 25.8 g 20.9 g 2.7 g
12木		さけバターごはん	○	こうやどうふのあげだし こまつなとじやこのおかかあえ じやがいものみそしる	飲用牛乳、さけ、こおりどうふ、 ちりめんじやこ、おかか、あぶらあげ、 とうふ、みそ	米、麦、バター、ごま、でんぶん、 だいすあぶら、さんおんとう、 じゃがいも	ぶなしめじ、こねぎ、だいこん、 こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、ねぎ	613 kcal 30.9 g 24.8 g 2.8 g
13金	リクエスト 給食	ごはん わかめのににく しょうゆいため	○	とりのからあげ あぶらあげのごまあえ のつべいじる	飲用牛乳、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、サラダあぶら、さんおんとう、 ごま、でんぶん、こむぎこ、 だいすあぶら、こんにゃく、さといも	ににく、しょうが、キャベツ、こまつな、 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、 えのきたけ	618 kcal 26.1 g 24.5 g 2.3 g
14土		ボンゴレ・ピアンコ	○	ミネストローネ チョコレートブラウニー	飲用牛乳、ベーコン、あさり、ぶたにく、 たまご、なまクリーム	スパゲティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、じゃがいも、さとう、 むえんバター、こむぎこ、 ミルクチョコレート	ににく、にんじん、たまねぎ、 とうがらし、キャベツ、こまつな、 ホールトマト	662 kcal 25.9 g 27.6 g 1.9 g
17火		ごはん	○	さばのからあげ こまつなごまあえ わかめのかきたまじる デコポン	飲用牛乳、さば、とうふ、たまご、 わかめ	米、麦、でんぶん、だいすあぶら、 さんおんとう、ごま、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、 もやし、たまねぎ、だいこん、デコポン	587 kcal 24.2 g 21.4 g 1.4 g
18水		ナンピザ	○	さけのクリームスープ ビーンズサラダ バナナ	飲用牛乳、ベーコン、ピザチーズ、 さけ、しろいんげんまめ、こなチーズ、 とうにゅう、だいす、くきわかめ	ナン、サラダあぶら、じゃがいも、 こむぎこ、むえんバター、さんおんとう、 ごま	ににく、たまねぎ、マッシュルーム、 ホールトマト、ピーマン、にんじん、 えだまめ、キャベツ、きゅうり、 こまつな、レモンじる、バナナ	611 kcal 26.6 g 28.7 g 2.6 g
19木		ごはん 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、おかか、しおこんぶ、 さわら、あさり、あぶらあげ、とうふ、 みそ、わかめ	米、麦、さんおんとう、ごま、 でんぶん、だいすあぶら、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	568 kcal 26.2 g 17.3 g 2.0 g
20金	セレクト 給食	カレーピラフ	○	ウインナーとじやがいものポトフ シナモンアップルパイ or キャラメルバナナパイ	飲用牛乳、ベーコン、たまご、 ぶたにく、ウインナー	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 パイシート、むえんバター、さとう、 でんぶん	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ホールコーン、 セロリ、キャベツ、りんご、バナナ	670 kcal 21.9 g 26.5 g 2.2 g
24火		まっちゃんミルクトースト	○	たらのこうみソース じやがいもとたまごのサラダ しろいんげんまめのスープ	飲用牛乳、すけとうだら、たまご、 しろいんげんまめ、れんにゅう	しょくパン、むえんバター、でんぶん、 だいすあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら、じやがいも、サラダあぶら	ねぎ、ににく、しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、たまねぎ、 マッシュルーム、こまつな	564 kcal 25.1 g 22.4 g 2.8 g
25水	青森県 郷土料理 5年生 ウインター スクール	ごはん のりじやこふりかけ	○	いかメンチ はくさいとあぶらあげのにびたし ひつみじる	飲用牛乳、おかか、ちりめんじやこ、 きざみのり、いか、あぶらあげ、 とりにく	米、麦、さんおんとう、ごま、こむぎこ、 だいすあぶら、サラダあぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 こまつな、はくさい、もやし、ごぼう、 だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	559 kcal 24.2 g 16.4 g 2.6 g
26木		にぶたチャーハン	○	レバーとだいすのかわりこうみだれ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ ネーブル	飲用牛乳、ぶたにく、レバー、 だいす、みそ、ハム、とりにく、たまご	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぶん、だいすあぶら、はるさめ、 ごまあぶら、じやがいも	しょうが、ほししいたけ、にんじん、 はねぎ、ににく、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、たけのこ、はくさい、 こまつな、ネーブル	626 kcal 26.9 g 21.6 g 2.4 g
27金	↓	ごはん アーモンドと とりにくのそぼろ	○	やきさけのおろしかけ ひじきとツナのあえもの ふのあんかけじる	飲用牛乳、とりにく、だいす、さけ、 ひじき、ツナ、ぶたにく	米、麦、さんおんとう、アーモンド、 ごまあぶら、こんにゃく、じやがいも、 でんぶん、くるまふ	しょうが、さやいんげん、だいこん、 ホールコーン、キャベツ、もやし、 にんじん、はくさい、えのきたけ、 こまつな	569 kcal 27.1 g 19.4 g 2.4 g

