



2月 よていこんだてひょう

江戸川区立船堀小学校

日	曜日	牛乳	主食	副菜(汁物) デザート	おもな材料名			中学年 13歳- たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 熱や力の元になる	緑のなかま 体の調子を整える		
1	木	○	ごはん ツナみそ	うのはなたまごやき ひじきのいために えのきたけのうまみじる	バナナ	ツナ みそ ぎゅうにゅう とりく おから たまご ひじき ちくわ とうふ	こめ ごまあぶら さんおんとう あぶら さとう こんにやく	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ えだまめ だいこん えのきたけ こまつな バナナ	589 kcal 26.1 g 19.5 g 2.1 g
2	金	○	行事食「節分」 わかめだいすごはん	いわしのかばやき ごまあえ はくさいとえのきのみそしる	みかん	だいす たきこみわかめ ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら こめこ でんぶんさんおんとう ごまあぶら	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし はくさい えのきたけ みかん	611 kcal 26.0 g 21.9 g 2.3 g
5	月	○	ツナコートrost 6年生が考えた献立	リヨネースポテト レンズまめのミネストローネ		ツナ ピザチーズ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ	むえんしょくパン あぶら さとう エッグケアマヨ じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん にんにく キャベツ トマト トマトかん こまつな	576 kcal 25.6 g 27.1 g 2.0 g
6	火	○	ふりかけごはん	ヘルシージャンボぎょうざ もやしとハムのサラダ シャキシャキやさいスープ		ちりめんじゃこ のり けずりぶし ぎゅうにゅう ぶたにく おから ハム とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぶん こむぎこ ごま	キャベツ ニラ にんにく もやし しょうが ねぎ にんじん きゅうり はくさい とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	607 kcal 24.6 g 20.5 g 2.1 g
7	水	○	にくどうぶどん	とりごぼうじる	♡フルーツ もりあわせ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう とりく とうふ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい こまつな ごぼう ほししいたけ だいこん オレンジ りんご	618 kcal 26.8 g 19.3 g 2.1 g
8	木	○	♡キムチチャーハン	わかさぎのからあげ ちゅうかうはくさいスープ	♡おかしな めだまやき	ぶたにく ぎゅうにゅう わかさぎ ベーコン とうふ こながんてん わかめ カルピス	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん こめこ さとう	たけのこ にんじん キムチ こまつな にんにく たまねぎ しいたけ はくさい とうもろこし ももかん	558 kcal 22.3 g 16.5 g 2.1 g
9	金	○	ビスキュイパン	ほうれんそうとツナのサラダ こめこのチキンピーンズ	バナナ	たまご ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりく しろいんげんまめ	まるパン マーガリン アーモンドこ さとう こむぎこ あぶら サラメ じゃがいも こめこ	こまつな キャベツ にんじん きゅうり レモンじる セロリ たまねぎ バナナ	568 kcal 22.3 g 21.8 g 2.2 g
13	火	○	れんこんチャーハン 6年生が考えた献立	ミニハンバーグ わかめとツナのサラダ ほしのミートスープ	★	ベーコン あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう たまご わかめ ウイナー	こめ むぎ じゃがいも パンこ オリーブあぶら ごまあぶら さとう あぶら こめこマカロニ	にんにく ねぎ にんじん ごぼう れんこん もやし とうもろこし えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり トマトかん パセリ	655 kcal 26.8 g 26.9 g 2.6 g
14	水	○	ツナコーンピラフ 2月生まれのおたんじょう日給食	はくさいとベーコンの クリームスープ	こめこの チョコ ケーキ	ツナ ハム ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう たまご なまクリーム	こめ むぎ あぶら じゃがいもさんおんとう アーモンドこ こめこ	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし にんにく はくさい ほうれんそう	695 kcal 23.4 g 29.5 g 2.2 g
15	木	○	♡きつねうどん	♡さつまいもチップ ひじきのツナあえ		ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき ツナ	さとう うどん あぶら さつまいも こなざとう	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし とうもろこし レモンじる	572 kcal 22.0 g 22.4 g 1.8 g
16	金	○	♡ごはん のりのつくだに	♡てりやきチキン のりずあえ にくじゃが		のり ぎゅうにゅう とりく わかめ かまぼこ ぶたにく	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも しらたきさんおんとう	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	617 kcal 26.8 g 18.9 g 2.5 g
19	月	○	えびたまどん	ごまとうにゅう たんたんスープ	りんご	とりく たまご えび ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いたかんてん とうふ とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま ねりごま	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ ニラ グリーンピース にんにく りんご ねぎ はくさい えのきたけ	589 kcal 27.8 g 19.0 g 1.9 g
20	火	○	ごはん SDGs給食週間	サバのみそに アーモンドあえ けんちんじる	オレンジ	ぎゅうにゅう サバ みそ あぶらあげ とうふ	こめ さとう でんぶん アーモンド じゃがいも こんにやく ごまあぶら	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん オレンジ	587 kcal 27.0 g 21.6 g 1.8 g
21	水	○	郷土料理「山形県」 ごはん	ハタハタのカレーあげ やさしいごまみそあえ いもに	ラフランス ゼリー	ぎゅうにゅう ハタハタ みそ ぶたにく こながんてん	こめ あぶら でんぶん こめこ さとう ごま ねりごま こんにやく さといもさんおんとう	キャベツ にんじん もやし こまつな ほししいたけ まいたけ しめじ ねぎ ラフランスかん	574 kcal 21.5 g 16.4 g 1.8 g
22	木	○	てづくり チョコチップパン 6年生が考えた献立	ポトフ シーザーサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ぶたにく ウイナー ハム こなチーズ	ぎょうりきこ さとう こむぎこ エッグケアマヨ チョコレート クルトン じゃがいも あぶら さとう	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな もやし きゅうり レモンじる	574 kcal 21.7 g 22.9 g 1.8 g
26	月	○	♡こまつな コロッケパン 小松菜給食	やさしいソテー こまつなとたまごのスープ		しろいんげんまめ ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりく たまご	むえんパン あぶら パンこ じゃがいもさんおんとう マーガリン こむぎこ エッグケアマヨ でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし キャベツ ピーマン	612 kcal 24.9 g 25.1 g 2.0 g
27	火	○	世界の料理「イタリア」 スパゲティポロネーゼ	イタリアふう しろみさかなのグラタン イタリアふうまめのスープ	イタリア	ぶたにく ぎゅうにゅう さかな ぎゅうにゅう レンズまめ とうにゅう ピザチーズ ベーコン ひよこまめ	スパゲティ あぶら オリーブあぶら さとう こむぎこ こめこ じゃがいも マーガリン こめこパンこ	にんにく セロリ たまねぎ ほししいたけ にんじん トマトかん ほうれんそう グリーンピース	704 kcal 36.3 g 25.3 g 2.5 g
28	水	○	ごはん	いかのかりんあげ キャベツのおかかあえ かきたまじる	みかん	ぎゅうにゅう イカ わかめ ちくわ とうふ けずりぶし たまご	こめ あぶら こめこ でんぶんごま さんおんとう	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな こねぎ レモンじる たまねぎ みかん	637 kcal 20.0 g 18.4 g 1.7 g
29	木	○	こんさいカレーライス	ごまだれサラダ	♡スイート ポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ハム とうにゅう なまクリーム	こめ むぎ あぶら はちみつ こめこ さとう ごま さつまいも マーガリン ハター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう れんこん もやし だいこん しいたけ とうもろこし グリーンピース きゅうり キャベツ	561 kcal 25.0 g 16.5 g 2.1 g

♡ハートがついている献立は、リクエスト給食のメニューです

★献立は、食材購入等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。 2月19回

6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。各クラス2~3名の代表献立を12月~3月の給食で提供します。2月の3名の献立の紹介です。

2月6日(火)

6年あすなろ 川原 美味 さん
テーマ「楽しいごはん」

☆ポイント☆

みんなに楽しく給食を食べてもらえるよう、人気の「揚げぎょうざ」にしました。おから入りなのでヘルシーです。栄養バランスを考えて、サラダとスープには野菜をたくさん入れました。



2月13日(火)

6年1組 古田 梨花 さん
テーマ「冬の大三角形給食」

☆ポイント☆

星座の「冬の大三角形」をイメージし、3つの料理にそれぞれ星形の食材を入れました。星を探しながら、食べてみてください。チャーハンには冬の食材れんこんを入れ、食感を楽しめるようにしました。



2月22日(木)

6年4組 伊東 泰河 さん
テーマ「みんなが大好きな最高の給食」

☆ポイント☆

みんなに残さず食べてもらえるよう、みんなが好きな給食の献立を考えました。人気の手作りパンにはチョコチップを入れました。人気だけでなく、ポトフとサラダもつけて、栄養バランスも考えた献立です。

