



# 1がつの こんだて



(給食もくひょう) 食事のマナーを守ろう

江戸川区立二之江第二小学校  
校長 杉山 勇  
栄養士 関口 美紀

令和5年度

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をとのえる緑のなかま	1杯 - (kcal) たんぱく質	
9	火	しぎょうしき きゅうしょく 始業式 (給食はありません)							
10	水	七草メニュー♪ 七草ごはん	MILK	まつかぜや 松風焼き 三色なます かきたま汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 豆腐 みそ たまご	ごはん 押麦 ごま油 いらりごま パン粉 さとう でん粉 じゃがいも	せり だいこん(葉付き) かぶ(葉付き) にんじん 玉葱 ねぎ しょうが きゅうり ゆず こまつな	575 25.3	
11	木	鏡開きメニュー♪ わかめうどん	MILK	ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら もやしのごま和え 白玉汁粉	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 竹輪 あおのり 豆腐 小豆	冷凍うどん 小麦粉 油 マヨネーズ さとう すりごま 白玉粉	にんじん 干し椎茸 玉葱 ねぎ かぼちゃ こまつな もやし キャベツ	598 27.5	
12	金	カレーピラフ	MILK	レバーのかりんと揚げ 白菜のミルクスープ	牛乳 鶏肉 豚レバー 大豆 粉チーズ	ごはん 押麦 オリーブ油 油 でん粉 さつま芋 さとう いらりごま	玉葱 にんじん エリンギ グリンピース しょうが はくさい しめじ こまつな	629 25	
15	月	ゆかりごはん	MILK	おみくじコロッケ キャベツのおひたし なめこのおろしみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ウィナー ちりめんじゃこ おかか 豆腐 みそ わかめ	ごはん 押麦 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ゆかり粉 玉葱 にんじん コーン キャベツ もやし だいこん なめこ こまつな	586 23	
16	火	スイートポテト	MILK	いかのひじきのマリネサラダ チリコンカン	牛乳 豆乳 生クリーム いか ひじき 大豆 豚肉	食パン さつま芋 パター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん きゅうり キャベツ こまつな 玉葱 レモン にんにく	602 23.9	
17	水	海鮮豆腐舟	MILK	だいこん 大根サラダ フルーツあんみつ	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか わかめ ちりめんじゃこ 粉寒天 小豆	ごはん 押麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん だいのこ こまつな ねぎ だいこん きゅうり バイン缶 もも缶 みかん缶	606 26.4	
18	木	ひじきご飯(おにぎり)	MILK	ししゃもの甘辛だれ ごぼうのごま和え 肉じゃがのうま煮 菊花みかん	牛乳 ひじき 油揚げ ししゃも 豚肉 凍り豆腐	ごはん 押麦 油 さとう いらりごま ねぎ こまつな すりごま じゃがいも しらたき	にんじん ごぼう もやし こまつな しめじ 玉葱 いんげん みかん	577 23.3	
19	金	大寒メニュー♪ ごはん	MILK	たいか佐まごや 大寒卵焼き ジャコ入り甘辛じゃが大豆 ささがき野菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 大豆 ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん 押麦 油 さとう でん粉 じゃがいも いらりごま	椎茸 にんじん 玉葱 ごぼう だいこん えのき こまつな	611 29.2	
22	月	ふゆやさい 冬野菜のカレーライス	MILK	わかめのサラダ いちご豆乳寒天ポンチ	牛乳 鶏肉 豆乳 わかめ 粉寒天	ごはん 押麦 油 小麦粉 ごま油 さとう	にんにく 玉葱 セロリ にんじん だいこん 白菜 しょうが キャベツ きゅうり コーン いちご みかん缶 バイン缶 もも缶	581 17.3	
23	火	ごはん	MILK	たらしと芋のチリソース 春雨サラダ はくさいと豆腐のとろみスープ パナナ	牛乳 たら 豆腐	ごはん 押麦 でん粉 じゃがいも 油 さとう はるさめ ごま油 いらりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし 白菜 コーン チンゲン菜 パスタ	562 19.3	
24	水	こまつな 小松菜ごはん	MILK	くじらの竜田揚げ 磯の香ポテト 白菜のみそ汁	牛乳 塩昆布 たまご しらす干し くじら肉 あおのり 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	ごはん 押麦 さとう 油 でん粉 じゃがいも いらりごま	こまつな しょうが 白菜 にんじん えのき	534 28.3	
25	木	手作りのパンの日♪ 照り焼きチキンパン	MILK	えびのごまドレサラダ ABCチキントマトスープ オレンジ	牛乳 豆乳 鶏肉 えび みそ	強力粉 さとう マヨネーズ じゃがいも 油 すりごま アルファベットマカロニ	玉葱 コーン アスパラ にんじん キャベツ エリンギ ホールトマト トマトジュース オレンジ	543 26.9	
26	金	ごはん	MILK	おぼろみそに 鱈の味噌煮 やさいのあさづ 野菜の浅漬け けんちん汁	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 押麦 さとう さといも 板こんにゃく	しょうが にんじん だいこん 白菜 椎茸 おおうみだけ こまつな	570 27.2	
29	月	こめこ 米粉パン	MILK	どりにく 鶏肉のマーメレード焼き 切り干しだいこん 切干大根のごまマヨあえ 米粉の豆乳シチュー	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	米粉パン マヨネーズ 練りごま いらりごま さとう じゃがいも 油 米粉	マーメレード 玉葱 人参 エリンギ にんにく 切干大根 こまつな コーン パセリ	628 31.4	
30	火	ごはん	MILK	むろあじバーグ 糸寒天の磯和え ふわふわにらたま味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 むろあじミンチ 豆乳 みそ 糸寒天 もみのり たまご	ごはん 押麦 パン粉 でん粉 さとう じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 えのき こまつな もやし キャベツ にんじん にら ねぎ	566 28.6	
※3年生は社会科見学のため給食はありません									
31	水	パーステーデザート♪ きのこクリームスパゲティ	MILK	コンソメスープ ストロベリーケーキ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 じゃがいも 米粉 三温糖	パセリ 玉葱 しめじ エリンギ コーン にんにく にんじん セロリ キャベツ いちごジャム いちご	641 24.6	

☆ 食材の都合により、献立は変更する場合がありますのでご了承ください。

七草

1月10日の給食で七草ごはんを出します～

