



2月こんだて表



2025年 2月 No. 1

第二葛西小学校

日	献立名	牛乳	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	いわしご飯 『節分』	○	いわし短冊切り	精白米、粒麦、でん粉、揚げ油、さとう、白ごま	しょうが	583 kcal
	けんちん汁		鶏こま肉、豆腐、油揚げ	サラダ油、さといも	干し椎茸、ごぼう、だいこん、にんじん、まいたけ、こまつな	25.6 g
	大豆とひじきのかき揚げ		大豆、ひじき、ちりめんじゃこ、豆腐	小麦粉、揚げ油	玉葱、にんじん、(冷)えだ豆	19.9 g
	みかん				みかん	1.8 g
4火	鮭とレタスのチャーハン	○	たまご、サケ切り身	精白米、粒麦、油、ごま油	玉葱、ねぎ、干し椎茸、にんじん、レタス	596 kcal
	豆腐の中華煮		豚こま肉、エビ、豆腐	油、三温糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ缶、にんじん、ねぎ、玉葱、こまつな	30.5 g
	ごぼうサラダ			ねりごま、白すりごま、サラダ油、さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし	20.5 g
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
5水	ご飯	○		精白米、粒麦		563 kcal
	手作りさつま揚げ		たらすり身、ゲソ、ちりめんじゃこ	でん粉、さとう、ながいも、揚げ油	ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	27.7 g
	じゃが芋のおかかまぶし		かつお節	油、じゃがいも	にんにく	13.7 g
	ごま和え			白ごま、白すりごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ	1.9 g
	けんちん汁		鶏こま、豆腐	ごま油	干し椎茸、ごぼう、だいこん、にんじん、まいたけ、こまつな	
	ボンカン				ぼんかん	
6木	ご飯	○		精白米、粒麦		575 kcal
	わかめのじゅーじゅー		ワカメ、かつお節	油、ごま油	ねぎ	29.7 g
	焼きししゃも		ししゃも			16.6 g
	フカと大根の煮物		サメ角切り	でん粉、揚げ油、サラダ油、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、こまつな	1.4 g
	イチゴミルクゼリー		調理用牛乳、粉寒天	さとう	いちご	
7金	手作りレーズンパン	○		強力粉、さとう、小麦粉、オリーブ油、グラニュー糖	干しぶどう、あんず缶	612 kcal
	じゃがいもと大豆のトマト煮		ベーコン、鶏ひき肉、生揚げ、むきエビ、大豆、粉チーズ	サラダ油、じゃがいも、米粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム缶、トマト缶	26.5 g
	もやしのナムル			サラダ油、ごま油、ごま	もやし、にんじん、きゅうり	24.9 g
	オレンジ				オレンジ	2.2 g
10月	小松菜キンパ丼	○		精白米、粒麦		608 kcal
	じゃがもち汁		豚こま肉、たまご、きざみのり	油、サラダ油、ごま油	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、にんにく	21.7 g
	ファチェ		なると(卵無)、鶏ひき肉	じゃがいも、でん粉	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	15.7 g
12水	ご飯	○		精白米、粒麦		611 kcal
	ぎせい豆腐		豚ひき肉、ひじき、豆腐、たまご	油、さとう	干し椎茸、にんじん、ねぎ	27.2 g
	ゴマ入りおひたし			白すりごま	こまつな、もやし、にんじん、えのき	22.9 g
	じゃが芋のカレーミルク煮		調理用牛乳、粉寒天	油、じゃがいも、さとう		2.3 g
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ、大豆、みそ		だいこん、ねぎ、こまつな	
13木	ツナポテトドックバ(1/2)	○	調理用牛乳、まぐろ缶、ピザチーズ	無塩パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)、バター	にんにく	565 kcal
	ココア揚げパン(1/2)			コッペパン、揚げ油、三温糖、グラニュー糖		23.2 g
	ワンタンスープ		なると(卵無)、鶏ひき肉	ワンタンの皮、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、しょうが、ねぎ、こまつな	25.4 g
	焼き肉サラダ		豚こま肉	サラダ油、さとう、油、ごま油、白ごま	ねぎ、にんにく、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、玉葱	2.2 g
	バナナ				バナナ	
14金	大根のスパゲティ	○	きざみのり	スパゲッティ、オリーブ油		644 kcal
	あさりのカリットサラダ		まぐろ缶	オリーブ油、三温糖、でん粉、バター	だいこん、ねぎ	23.1 g
			あさり缶	米粉、でん粉、揚げ油、サラダ油、さとう、白ごま	しょうが、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん	26.9 g
	ガトーショコラ『バレンタインデー』		たまご、調理用牛乳	バター、さとう、小麦粉、ミルクチョコレート、粉糖		1.8 g





17月	ご飯 『世界の料理』		精白米, 粒麦		637 kcal	
	ヤンニョムチキンボール	○	鶏ひき肉, 大豆, おから(乾燥)	でん粉, 米粉, 揚げ油, さとう, 白ごま	玉葱, にんにく	27.1 g
	テンジャンチゲ		豚こま肉, たまご, みそ	ごま油, じゃがいも, サラダ油, さとう, 白ごま	にんにく, しょうが, 白菜キムチ漬, ねぎ, にんじん, 大豆もやし, ほうきい, ほんしめじ	22.7 g
	チョレギサラダ		きざみのり	さとう, サラダ油, ごま油, 白ごま, 白すりごま	だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり, こまつな, しょうが, にんにく	1.9 g
18火	ゆかりご飯 『郷土料理』		ちりめんじゃこ	精白米, 粒麦, 白ごま	ゆかり	621 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ	○	豚ひき肉	ごま油, ジャンボ餃子の皮, 揚げ油	キャベツ, 玉葱, にら, しょうが	22.6 g
	きんぴらサラダ			サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま	ごぼう, にんじん, きゅうり, もやし, (冷)コーン, キャベツ	21.4 g
	わかめのみそ汁		みそ, 生ワカメ	じゃがいも	にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	2.0 g
19水	肉みそ豆腐どんぶり			精白米, 粒麦	にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ缶, ねぎ, こまつな	599 kcal
	ベーコンと大根のスープ	○	豚ひき肉, 豆腐, みそ, 八丁みそ	油, さとう, でん粉, ごま油		23.1 g
	コールスロー		ベーコン		玉葱, だいこん, 葉ねぎ	20.9 g
	いよかん			サラダ油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, (冷)コーン, 玉葱	2.4 g
20木	ご飯			精白米, 粒麦		585 kcal
	ブリの竜田揚げ		ブリ切り身	でん粉, 米粉, 油	しょうが, ねぎ	29.4 g
	きのこ豆のサラダ	○	大豆, レンズ豆	三温糖, ごま油	こまつな, キャベツ, だいこん, ほんしめじ, えのき, 玉葱	18.2 g
	粉ふき芋			じゃがいも	パセリ	1.5 g
21金	豆腐のごまみそ汁		豆腐, みそ, 大豆, ワカメ	白すりごま	ねぎ, こまつな	
	カレーミートドックパン					
	フイヤベース	○	豚ひき肉, ピザチーズ	コッパン, サラダ油, 米粉	にんにく, しょうが, 玉葱, えのき	582 kcal
	凍り豆腐のサラダ		ベーコン, レンズ豆, たら角切り, イカ短冊, むきエビ, あさり缶	じゃがいも, バター	にんじん, 玉葱, にんにく, トマト缶, (冷)ブロッコリー	28.9 g
25火	ぼんかん					
	凍り豆腐のサラダ		凍り豆腐, ちりめんじゃこ	米粉, でん粉, 揚げ油, ごま油, さとう, 白ごま	こまつな, きゅうり, キャベツ, (冷)コーン	24.7 g
	蓮根どんぶり					
	蓮根どんぶり	○	鶏こま肉, たまご	精白米, 粒麦, さとう, ごま油, でん粉, 油	干し椎茸, ねぎ, にんじん, れんこん	569 kcal
26水	わかめスープ		豚こま肉, ワカメ	サラダ油, じゃがいも, 白ごま	にんにく, だいこん, 玉葱, こまつな	24.6 g
	やさいとじゃこの和え物	○	ちりめんじゃこ		こまつな, もやし, にんじん	17.3 g
	みしょうかん				美生柑	2.1 g
	米粉パン			米粉パン		566 kcal
27木	ラザニア	○	ベーコン, 鶏ひき肉, 大豆, ピザチーズ	リボンパスタ, サラダ油, バター, オリーブ油, 米粉, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん	26.0 g
	ベーコンとエリンギのサラダ		ベーコン	サラダ油, さとう, 白ごま	エリンギ, きゅうり, こまつな, にんじん, (冷)コーン, 玉葱, しょうが, にんにく	22.5 g
	ABCスープ		豚こま肉, レンズ豆	ABCマカロニ	玉葱, にんじん, えのき, ほんしめじ, トマトジュース, トマト缶, パセリ	2.0 g
	ご飯					
28金	鯖のごま付け焼き	○	さわら切身	白ごま	しょうが	628 kcal
	わかめとひよこ豆のサラダ		わかめ, ひよこ豆	三温糖, ごま油	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん	31.1 g
	かつおじゃが		かつお節	じゃがいも, バター		20.7 g
	鶏肉入りみそ汁		煮干し粉, 鶏こま肉, 大豆, 生揚げ, みそ	さつまいも	にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	1.8 g
28金	二葛西小特製カレーライス	○		精白米, 粒麦		650 kcal
	手作り福神漬		牛肉, 生クリーム	サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉葱, ねぎ, りんご, にんじん, トマト缶, こまつな	16.7 g
	みかんポンチ			さとう	きゅうり, だいこん, なす, しょうが	19.8 g
			粉寒天	栗甘露煮, さとう	みかん缶, パイン缶, 洋ナシ缶, ミカージュース	2.1 g

※都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

今月のメニュー

行事食

3日 『節分』



大豆・いわしを使った料理を作ります。

14日 『バレンタインデー』

チョコレートケーキを作ります。



世界の料理

17日 『韓国』

韓国料理の主菜・副菜です。デザートは10日にします。

郷土料理

18日 『栃木県』

人気メニューの揚げ餃子です。6年生のリクエストです。



6年生のリクエストメニュー

ココア揚げパン・ラザニア・ガトーショコラ・

ジャンボ揚げぎょうざ・フルーツポンチ・

カレー・マーボー豆腐・ガーリックトースト・

ABCスープ・みかんポンチ・ラーメン・

レバーとポテトのマリアナソースができました。

3学期出します。お楽しみに！