

2月　　こんだてひょう

令和7年度江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	ざいりょう　たいない 材料と体内でのほたらき			エネルギー (kcal)
				きいろ	あか	みどり	たんぱく 質 (g)
				たんすいかぶつ　しじつ 炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質（ミネラ ル）	ビタミン	
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
2	月	ごはん	○	米、粒麦、三温糖、でんぷん 白すりごま、ねりごま じゃがいも	牛乳、とり肉、油揚げ わかめ 白みそ、赤みそ	しょうが、こまつな、もやし キャベツ、にんじん、たまねぎ いちご	555
		とりの照り焼き					23.4
		小松菜のごま和え					
		じゃがいものみそ汁 果物（いちご）					
3	火	せつぶんのきょうじしよく	○	米、粒麦、白ごま、でんぷん 油、三温糖、黒砂糖	牛乳、まいわし、とり肉 油揚げ、わかめ かまぼこ いり大豆、きな粉	しょうが、にんじん、はくさい だいこん、こまつな デコボン	603
		いわしのかば焼き丼					27.1
		みぞれ汁					
		黒糖大豆 果物（デコボン）					
4	水	ポークカレーライス	○	米、粒麦、サラダ油 じゃがいも、バター 小麦粉、はちみつ、さとう、三温糖	牛乳、ぶた肉 ひよこ豆、粉チーズ 粉寒天	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ にんじん、トマト缶、キャベツ、こまつな ホールコーン、オレンジジュース りんごジュース、レモン りんご缶、黄桃缶、いちご	597
		キャロットドレサラダ					18.3
		アップルゼリーポンチ					
5	木	ご飯	○	米、粒麦、サラダ油 さとう	牛乳、とり肉、大豆、たまご ツナ、きざみのり 赤みそ、豆みそ 生揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、ホールコーン はくさい、しめじ、みずな、ねぎ ぼんかん	556
		若草卵焼き					25.9
		のりとツナのさっぱり和え					
		生揚げの赤だしみそ汁 果物（ぼんかん）					
6	金	イタリアのりょうり（ミラノ・コルティナ　オリンピックきねん）	○	あしたばパン 小麦粉、パン粉、油 さとう、玄米 じゃがいも	牛乳、牛肉 粉チーズ、とり肉 白いんげん豆、レンズ豆	キャベツ、こまつな にんじん、たまねぎ	588
		あしたばリングパン					28.0
		ミラノ風カツレツ					
		バジルサラダ ミネストローネ					
9	月	五目チャーハン	○	サラダ油、米、粒麦、でんぷん じゃがいも、さとう、アーモンド ビーフン、ごま油	牛乳、大豆、やきぶた たまご、レバー とり肉、ほたて貝柱	にんにく、しょうが、ねぎ ほししいたけ、こまつな にんじん、たまねぎ、えのきたけ	609
		レバーとポテトのアーモンドがらめ					28.7
		ビーフンスープ					
10	火	☆6年4組じどうがかがえたメニュー☆	○	米粉パン、バター、無塩バター さとう、小麦粉、三温糖 アーモンドパウダー、ごま油 じゃがいも	牛乳、たまご わかめ、ツナ ウィンナー、ぶた肉	こまつな、キャベツ、きゅうり、だいこん にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ かぶの葉、みかん	555
		小松菜のビスキュイパン					25.6
		ツナとわかめのサラダ					
		ポトフ 果物（みかん）					
12	木	ごはん	○	米、粒麦、でんぷん、三温糖 ねりごま、白すりごま サラダ油、じゃがいも	牛乳、まだい ぶた肉 白みそ、赤みそ	しょうが、にんにく、ねぎ こまつな、もやし、にんじん だいこん、はくさい いちご	582
		真鯛のからあげ　やくみソース					24.8
		野菜のごまみそ和え					
		冬野菜豚汁 果物（いちご）					
13	金	バレンタインデーメニュー	○	スパゲッティ、オリーブ油 小麦粉、三温糖、サラダ油、さとう さつまいも、はちみつ チョコレート、無塩バター、粉糖	牛乳、ぶた肉、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム水煮、キャベツ もやし、きゅうり、ホールコーン こまつな、いちご	620
		スパゲッティ・ナポリタンソース					22.4
		コーンサラダ					
		手作りブラウニー					
16	月	麻婆豆腐ごはん	○	米、粒麦、サラダ油 さとう、でんぷん 白ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉、大豆、木綿豆腐 豆みそ、赤みそ、しらすぼし くきわかめ、かつお節、とり肉 ほたて貝柱、たまご	にんにく、しょうが、ほししいたけ たまねぎ、ねぎ、にら、こまつな キャベツ、もやし、にんじん クリームコーン、ホールコーン	575
		しらす和え					28.6
		中華風コーンスープ					
17	火	☆6年1組じどうがかがえたメニュー☆（いしかわけんのきょうどりょうり）	○	米、もち米、白ごま 小麦粉、でんぷん、サラダ油 さつまいも、こんにゃく	牛乳、黒豆、めひかり ぶた肉、油揚げ 白みそ、赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん キャベツ、こまつな、えのきたけ ごぼう、だいこん、ねぎ	561
		みたまごはん					25.0
		めひかりのから揚げ					
		小松菜のにんにくしょうゆいため めった汁					
18	水	ごはん	○	米、粒麦 三温糖、白ごま さとう	牛乳、サケ、白みそ かつお節、とり肉 絹ごし豆腐、わかめ	キャベツ、にんじん、きゅうり ねり梅、えのきたけ、ねぎ バナナ	554
		鮭の西京焼き					26.0
		野菜のうめおかか和え					
		豆腐とわかめのすまし汁 果物（バナナ）					
19	木	☆6年2組じどうがかがえたメニュー☆	○	ビタパン、サラダ油、蒸し中華めん さとう、じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	牛乳、ぶた肉 かつお節、あおのり ベーコン	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、ピーマン、きゅうり ホールコーン、しめじ、こまつな	553
		セルフ焼きそばパン					22.4
		ポテトサラダ キャベツのスープ					
20	金	ごはん	○	米、粒麦、さとう 白すりごま、ねりごま 三温糖	牛乳、ぎんだら、絹ごし豆腐 わかめ 赤みそ、豆みそ	しょうが、ねぎ、切干しだいこん こまつな、キャベツ、にんじん、なめこ ねぎ、みずな はるみオレンジ	572
		ぎんだらのしょうが焼き					22.8
		切干大根のごま和え					
		なめこのみそ汁 果物（はるみ）					
24	火	セルフフィッシュバーガー	○	あしたばパン、小麦粉 でんぷん、サラダ油、さとう じゃがいも、米粉	牛乳、まだい、とり肉 レンズ豆、ほたて貝柱、豆乳	キャベツ、にんじん、黄パプリカ たまねぎ、はくさい、こまつな 清見オレンジ	623
		白菜のクリームシチュー 果物（清見オレンジ）					33.1
25	水	牛丼	○	米、粒麦、サラダ油 三温糖、焼きふ しらたき、でんぷん	牛乳、牛肉 焼き竹輪、木綿豆腐 赤みそ、白みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ ねぎ、こまつな、キャベツ、しめじ かぶの葉	559
		野菜と竹輪のからし和え かぶと豆腐のみそ汁					23.1
26	木	ごはん	○	米、粒麦、さとう ごま油、サラダ油 白ごま	牛乳、ぶり、ぶた肉 わかめ あらはんぺん	にんにく、にんじん、ごぼう れんこん、えのきたけ、ねぎ こまつな、りんご	570
		ぶりのスタミナみそ焼き					26.1
		れんこんきんぴら					
		はんぺん汁 果物（りんご）					
27	金	北海みそラーメン	○	蒸し中華めん、ごま油 サラダ油、でんぷん 米粉、白ごま、さとう	牛乳、ぶた肉、ほたて貝柱 エビ、イカ、わかめ、とさかのり かつお節、白みそ、赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ もやし、ホールコーン、ねぎ こまつな、きゅうり、バナナ	587
		いかの竜田揚げ					33.9
		海藻サラダ 果物（バナナ）					


※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。
※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。

ランチョンマットとマスクの
ご準備をお願いします。

3日は、
節分の行事食　です。

2月3日は節分です。
節分とは、立春の前日のことを言います。
きびしい冬が終わり、春に向かう節目の日です。節分の日は邪気（おに）を祓うとされる豆をまき、幸福を願います。
また、玄関にイワシの頭をヒイラギにつけて飾っておくと鬼が家に入るのを防ぐと言われています。
給食では、大豆といわしを使ったメニューを作ります。

6日は、
イタリアの料理　です。

2月6日から22日までイタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催される冬季オリンピックを記念してイタリアの料理を作ります。
イタリア料理は、日本の郷土料理のように地域にちなんだ料理がたくさんあるのが特徴です。
ミラノ風カツレツは、ミラノの街の名物料理で、うすくのばした牛肉に細かいパン粉をつけてフライパンで揚げ焼きにした料理です。給食でも本場と同じ味になるように工夫して作ります。
また、ミネストローネもいつもと違う「ミラノ風」で作ります。


13日は、
バレンタインデーメニュー　です。

2月14日はバレンタインデーです。
日本では恋人の日のイメージが強いですが、外国では恋人だけでなく、友達や家族などの大切な人に手紙やカード、花やおかしを贈って思いを伝える日だそうです。給食では、愛をこめてガトーショコラを作ります。

6年生　が
かがえたメニュー

6年生は家庭科の授業で食事のこんだてについて学び、給食のこんだて作りに挑戦しました。
1～3月の給食で、各クラスからそれぞれ選ばれたこんだてが登場します。

10日(火)：6年4組　児童考案
17日(火)：6年1組　児童考案
19日(木)：6年2組　児童考案

17日は、
石川県の郷土料理　です。

「みたま」は黒豆ともち米を合わせたおこわのことを言います。黒豆が健康を意味することから、石川県ではおめでたい日に食べられてきました。地域によっては上からきな粉をかけるそうです。今回は食べやすいようにゴマを上からふって提供します。

旬の食べ物しょうかい

- ・はくさい　・だいこん
- ・こまつな　・かぶ　・ねぎ
- ・寒玉（かんだま）キャベツ
- ・ぶり　・めひかり
- ・ぼんかん　・デコボン
- ・いちご

給食では、子供たちに旬の新鮮でおいしい食べ物をおいしく食べさせてほしいと考え、毎月の献立に取り入れています。
ぜひご家庭でも話題にしてみてください。