

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	ぎゅう にゅう	さいりょう たいない 材料と体内でのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ランチョンマットとマスクの ご準備をお願いします。
			きいろ	あか	みどり		
			たんすいかぶつ しつ 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のえる		
2月	ごはん とりの照り焼き 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁 果物(いちご)	○	米、粒麦、三温糖、でんぶん 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 23.4	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。
	せつぶんのきょうじょく いわしのかば焼き丼 みぞれ汁 黒糖大豆 果物(デコポン)		米、粒麦、白ごま、でんぶん 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 デコポン	603 27.1	
	ポークカレーライス キャロットドレサラダ アップルゼリーポンチ		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 18.3	
	ご飯 若草卵焼き のりとツナのさっぱり和え 生揚げの赤だしみそ汁 果物(ぽんかん)		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 ぽんかん	556 25.9	
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) あしたばリングパン ミラノ風カツレツ バジルサラダ ミネストローネ	○	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 28.0	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違う「ミラノ風」で作ります。 
	五目チャーハン レバーとポテトのアーモンドがらめ ビーフンスープ		サラダ油、米、粒麦、でんぶん 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	ににく、しょうが、ねぎ ほしこいたけ、こまつな にんじん、たまねぎ、えのきたけ	609 28.7	
	☆6年4組じどうがかんがえたメニュー☆ 小松菜のビスキュイパン ツナとわかめのサラダ ボトフ 果物(みかん)		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 ワインナー、ぶた肉	こまつな、キャベツ、きゅうり、だいこん にんじん、ににく、しょうが、たまねぎ かぶの葉、みかん	555 25.6	
	ごはん 真鯛のからあげ やくみソース 野菜のごまみそ和え 冬野菜豚汁 果物(いちご)		米、粒麦、でんぶん、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 24.8	
12木	バレンタインデーメニュー スパゲッティ・ナポリタンソース コーンサラダ 手作りブラウニー	○	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 22.4	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。 
	麻婆豆腐ごはん しらす和え 中華風コーンスープ		米、粒麦、サラダ油 さとう、でんぶん 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 くわわかれ、かつお節、とり肉 ほたて貝柱、たまご	ににく、しょうが、ほしこいたけ 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 28.6	
	☆6年1組じどうがかんがえたメニュー☆(いしかわのきょうどりょうり) みたまごはん めひかりのから揚げ 小松菜のににくしょうゆいため めった汁		米、もち米、白ごま 小麦粉、でんぶん、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 25.0	
	ごはん 鮭の西京焼き 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)		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 26.0	
19木	☆6年2組じどうがかんがえたメニュー☆ セルフ焼きそばパン ポテトサラダ キャベツのスープ	○	ピタパン、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 22.4	6年生が かんがえたメニュー
	ごはん ぎんだらのしょうが焼き 切干大根のごま和え なめこのみそ汁 果物(はるみ)		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 22.8	
	セルフフィッシュバーガー ^火 白菜のクリームシチュー 果物(清見オレンジ)		あしたばパン、小麦粉 でんぶん、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、黄パブリカ たまねぎ、はくさい、こまつな 清見オレンジ	623 33.1	
	牛丼 野菜と竹輪のからし和え かぶと豆腐のみそ汁		米、粒麦、サラダ油 三温糖、焼きふし らしだき、でんぶん	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 23.1	
27金	ごはん ぶりのスタミナみそ焼き れんこんきんぴら はんぺん汁 果物(りんご)	○	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 あられはんぺん	ににく、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 26.1	旬の食べ物しようかい
	北海みそラーメン いかの竜田揚げ 海藻サラダ 果物(バナナ)		蒸し中華めん、ごま油 サラダ油、でんぶん 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	ににく、しょうが、にんじん たまねぎ、ほしこいたけ、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 33.9	
	※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。						

給食では、子供たちに旬の新鮮でおいしい食べ物を味わってほしいと考え、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。