

2月のこんだてひょう

令和6年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	献立	生 産 国	材料と体内の働き			エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質
				きいろ	あか	みどり		
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン		
主食・おかず(主菜・副菜)・デザート				エネルギーになる(熱や力)	体をつくる(筋肉、骨、血など)	体の調子を整える(病気にかりにくくなるなど)	kcal	g
3	月	いわしのかば焼き丼・みぞれ汁 多度豆・国産ネーブル	○	米 粒麦 白ごま でんぶん 油 さとう	牛乳 まいわし 豚肉 油揚げ わかめ かまぼこ(卵なし) 大豆 きなこ	にんじん はくさい だいこん こまつな ネーブル	617	27.2
4	火	ごはん・ひじきふりかけ・サバのカレー風味焼き おひたし・みそ汁	○	米 粒麦 さとう 白ごま でんぶん	牛乳 ひじき かつおぶし サバ 豆腐 みそ わかめ	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん はくさい だいこん えのきたけ ねぎ みずな	488	22.3
5	水	ツナポテトドッグ・野菜とナッツのサラダ・たまごスープ	○	ショートニングパン 油 さとう じゃがいも マヨネーズ(卵なし) アーモンド カシューナッツ	牛乳 白いんげん豆 ツナ缶詰 ピザチーズ ハム 鶏肉 わかめ たまご	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー もやし しめじ ホールコーン こまつな	542	23.1
6	木	こぎつねどんぶり みそ汁・フルーツポンチ	○	米 粒麦 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚げ たまご みそ わかめ	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こねぎ だいこん しめじ こまつな 黄桃缶 りんご りんご	570	23.6
7	金	ごまごはん・ししゃもの磯辺揚げ・五目炒め かぶとじゃがいものスープ・ぼんかん	○	米 粒麦 白ごま 小麦粉 油 緑豆はるさめ じゃがいも 米粉	牛乳 ししゃも たまご 青のり 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな かぶ ぼんかん	527	20.9
10	月	いちごジャムパン・照り焼きチキン 小松菜サラダ・冬野菜のミルクスープ	○	国内産小麦粉コッパン さとう 油 じゃがいも 米粉	牛乳 鶏肉 ツナ缶詰 わかめ 豆乳 粉チーズ	いちごジャム しょうが キャベツ こまつな にんじん ホールコーン レモン たまねぎ だいこん はくさい	525	26.1
12	水	ごはん・鮭のホイル焼き れんこんチップスサラダ・ウインナー入りみそ汁	○	米 粒麦 白ごま 油 バター はちみつ じゃがいも	牛乳 サケ しらす干し わかめ ウインナー みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ れんこん キャベツ きゅうり ねぎ みずな	577	22.8
13	木	マーボー豆腐ごはん・野菜の甘酢和え 中華スープ・バナナ	○	米 粒麦 油 さとう でんぶん 白ごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ 豆腐 しらす干し わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり 切り干し大根 もやし こまつな みずな えのきたけ たけのこ 黒きくらげ バナナ	571	24.5
14	金	ツナピラフ・ポークビーンズ・ブラウニー	○	米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう アーモンド	牛乳 ツナ缶詰 豚肉 大豆 金時豆 たまご	にんじん エリンギ たまねぎ グリンピース トマトジュース いちご	599	24.5
17	月	茶めし・ぎせい豆腐・肉じゃが・りんご	○	米 粒麦 油 さとう しらす干し こんにやく じゃがいも	牛乳 細切り昆布 豆腐 白いんげん豆 鶏ひき肉 たまご 豚肉	にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ グリンピース りんご	606	26.2
18	火	鮭のそぼろごはん・ししゃもの南蛮漬け おひたし・すまし汁	○	米 粒麦 油 さとう 白ごま でんぶん 小麦粉 ごま油	牛乳 サケ みそ ししゃも 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん とうがらし ねぎ こまつな はくさい もやし だいこん えのきたけ みずな	482	22.8
19	水	手作りきなこパンと黒砂糖パン・コールスローサラダ かぼちゃの米粉シチュー	○	小麦粉 さとう 無塩バター マーガリン 黒砂糖パン 油 米粉	牛乳 きなこ ハム 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 粉チーズ 生クリーム	キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ かぼちゃ グリンピース	525	21.7
20	木	豚肉と小松菜のあんかけごはん・わかめスープ・大学芋	○	米 粒麦 でんぶん さとう 白ごま ごま油 きつまいも 油 アーモンド	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが 干しいたけ にんじん エリンギ たまねぎ はくさい こまつな たけのこ 黒きくらげ みずな ねぎ	581	20.8
21	金	青のりごはん・たらの野菜あんかけ みそ汁・オレンジ(はるみ)	○	米 粒麦 白ごま でんぶん 小麦粉 油 じゃがいも こんにやく	牛乳 あおのり まだら 豚肉 大豆 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ こまつな はくさい ねぎ みずな オレンジ	532	24.3
25	火	カうどん・豆もやしの中華サラダ オレンジ(清見)	○	さとう もち スパゲッティ 冷凍うどん ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼きちわ わかめ	干しいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな 切り干しだいこん もやし 大豆もやし きゅうり しょうが オレンジ	543	23.9
26	水	カレーライス・手作り福神漬け・フルーツヨーグルト	○	米 粒麦 油 じゃがいも さとう 小麦粉	牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり れんこん なす バイン缶 みかん缶 バナナ	595	20.9
27	木	ピピンパ・春雨スープ・りんご	○	米 粒麦 油 さとう 白ごま ごま油 緑豆はるさめ	牛乳 たまご 豚ひき肉 豚レバー みそ 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ 大豆もやし もやし こまつな にんじん えのきたけ 黒きくらげ みずな りんご	527	23.5
28	金	ごはん・魚のパン粉焼き・五目きんぴら みそ汁・オレンジ(不知火)	○	米 粒麦 オリブ油 パン粉 油 こんにやく じゃがいも さとう 白ごま	牛乳 しいら 豚肉 豆腐 みそ 大豆 わかめ	にんにく ごぼう にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな しらぬい	535	26.1

《ご飯は、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。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。》

月平均 552 23.6