



2月 きゅうしょくこんだてひょう



令和8年1月30日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

～きゅうしょくもくひょう：きゅうしょくのきまりをまもろう～

にち	ぎゅう にゅう	こんだてめい	ざいりょうめい				(中学年) エネルギー たんぱくしつ えんぶん	
			あか	き	みどり			
			おもに からだをつくる	ねつやちからの もとになる	からだのちょうし ととのえる			
2月	○	わかめしらすごはん	にくみそおでん はくさいのゆずかあえ いちごとうにゅうかんてんポンチ	わかめ しらすはし ぎゅうにゅう(飲用) とりにく みそ なまあげ ちくわ(卵無) あげポール(卵無) おかか かんてん とうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにゃく ちくわぶ さといも	たいこん にんじん はくさい きゅうり ゆず いちご みかん おうとう ぶどう	570 kcal 21.5 g 15.4 g 1.6 g	
3火	○	ごはん	いわしのかばやき きゅうりとキャベツのゆかりづけ みぞれじる いろどりまめ	いわし ぎゅうにゅう(飲用) わかめ だいす きなこ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こんにゃく	しょうが きゅうり キャベツ にんじん ゆかり ごぼう しめじ かぶ だいこん こまつな	591 kcal 25.1 g 17.3 g 1.7 g	
4水	○	世界の料理-フィリピン-	アドボ(とりにくのあまずに) ニラガ(フィリピンふうボトフ) トウロン(バナナのはるまき)	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく うずらたまご ぶたにく	あぶら こめ むぎ じかがいも さとう はるまきのかわ こむぎこ	にんにく バセリ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ コーン ちんげんさい バナナ	615 kcal 24.6 g 19.3 g 1.5 g	
5木	○	こまつなとたまごのごはん	とうふのまさごあげ キャベツのかおりづけ じやがいもとたまねぎのみそしる	たまご ハム ぎゅうにゅう(飲用) とうふ えび とりにく ひじき おかか なまあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん じやがいも	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン しめじ ねぎ	547 kcal 24.3 g 19.6 g 2.1 g	
6金	○	てづくりパン(ウインナーホーティビーサ)	こまつなサラダ いんげんまめのクラムチャウダー <くだもの(ネーブル)	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ツナ ベーコン レンズまめ しろいんげんまめ あさり とうにゅう なまクリーム	きょうりきこ さとう オーブン あぶら ジャがいも コーンスター	にんにく たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ にんじん きゅうり レモン セロリー コーン バセリ ネーブル	586 kcal 24.6 g 23.8 g 2.1 g	
9月	○	ごはん	さけのさざれやき やさいのたまごいため ごじる <くだもの(はるみ)	ぎゅうにゅう(飲用) さけ たまご ツナ だいす みそ とうふ わかめ	こめ むぎ マヨネーズ(卵無) パンこ あぶら ごま ジャがいも	キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん えのきたけ ねぎ きよみオレンジ	605 kcal 27.0 g 23.1 g 1.6 g	
10火	○	郷土料理-熊本県-	きびなごのカレーあげ たまねぎとわかめのわふうサラダ タイピーエン(はるさめスープ)	ぶたにく ぎゅうにゅう(飲用) きびなご わかめ ツナ おかか いか えび かまぼこ(卵無)	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ	たけのこ たかな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しらす	541 kcal 24.5 g 17.6 g 1.8 g	
11水			建国記念の日					
12木	○	こまつなビスキュイパン	ブロッコリーとツナのサラダ おだんごスープ	たまご ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ツナ とりにく とうふ	まるばん さとう バター こむぎこ アーモンド あぶら ごま ジャがいも パンこ	いちごジャム こまつな ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく	559 kcal 20.9 g 25.6 g 2.1 g	
13金	○	スパゲティナポリタン	コロコロやさいのスープ とうふのココアドーナツ	ベーコン ぶたにく ウインナー チーズ ぎゅうにゅう(飲用) とりにく とうにゅう とうふ	スパゲティ オーブン あぶら ジャがいも こむぎこ こめこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン セロリー かぶ コーン こまつな	547 kcal 22.2 g 19.0 g 2.4 g	
16月	○	おやこどん	こまつなのごまづあえ わかめのすまじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう(飲用) とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ごま あられふ	こぼう たまねぎ みつば こまつな にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん えのきたけ ねぎ	535 kcal 25.3 g 16.9 g 2.0 g	
17火	○	ごはん	サクサクとりづくね ほうれんそうのごまあえ だいこんとなめこのみそしる <くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう(飲用) とりにく だいす ひじき とうふ みそ わかめ	こめ むぎ ごま パンこ さとう でんぶん じやがいも	たまねぎ れんこん しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん もやし だいこん なめこ りんご	599 kcal 25.0 g 18.7 g 2.1 g	
18水	○	つけしょうゆラーメン	レバーとさつまいものかりんとう ちゅうかふうかういそうサラダ	ぶたにく なると(卵無) わかめ ぎゅうにゅう(飲用) だいす かいそうミックス くらげ	ラーメン ごまあぶら あぶら さとう ラード でんぶん さつまいも ごま	もやし しなちく しょうが にんにく ねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ	605 kcal 27.4 g 22.0 g 2.0 g	
19木	○	コーンときのこのガーリックライス	ししやもフライ キャベツといかのごまだれサラダ かぼちゃスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう(飲用・調理用) ししやも わかめ いか しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ コーン こまつな キャベツ きゅうり しょうが かぼちゃ バセリ	602 kcal 24.9 g 21.0 g 2.1 g	
20金	○	ごはん エコふりかけ	さわらのごまみそやき ハリハリサラダ かきたまじる <くだもの(いよかん)	かつおぶし ぎゅうにゅう(飲用) さわら みそ ハム とうふ たまご	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ(卵無) ごまあぶら あぶら でんぶん	きりはしだいこん にんじん きゅうり もやし たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな いよかん	605 kcal 28.0 g 22.9 g 1.9 g	
23月			天皇誕生日					
24火	○	ツナチーズコッペ はちみつフレモントースト	なばなとシーフードのサラダ だいすのようふうに	ツナ チーズ ぎゅうにゅう(飲用) いか えび ぶたにく だいす	コッペパン あぶら マヨネーズ(卵無) しょくパン バター はちみつ さとう じやがいも こむぎこ	たまねぎ レモン キャベツ こまつな にんじん バブリカ なのはな しょうが にんにく マッシュルーム バセリ	631 kcal 30.4 g 28.0 g 2.5 g	
25水	○	ごはん	めばるのこうみソースかけ キャベツとコーンのしらすあえ まろやかとうにゅうとんじる <くだもの(きよみ)	ぎゅうにゅう(飲用) めばる しらすはし おかか ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら こんにゃく さつまいも	ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん きゅうり コーン ごぼう たまねぎ こねぎ きよみオレンジ	618 kcal 25.2 g 22.2 g 1.6 g	
26木	○	カツカレーライス	グリーンサラダ <くだもの(バナナ、いちご)	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう(飲用) ツナ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスラガロス ブロッコリー バナナ いちご	666 kcal 25.0 g 23.0 g 1.7 g	
27金	○	えびととうふのあんかけごはん	わふうはるさめサラダ あおのりチーズいももち	ぶたにく えび とうふ ぎゅうにゅう(飲用) あぶらあげ あおのり チーズ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま ジャがいも	しょうが しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ちんげんさい キャベツ もやし きゅうり	626 kcal 26.9 g 20.0 g 1.8 g	

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。

食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。

テーブルクロスのご準備をお願いします。給食当番の際にはマスクを着用しますので、マスクをランドセルに常備するようお願いいたします。

★1月～3月の献立に、各学年のリクエストメニュー「GR給食(主食とデザート)」が入っています。(GR給食)のマークがついているメニューです。お楽しみに！！