



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 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	からだのちようしを 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 しらすほし ぎゅうにゅう(飲用) とりにく みそ なまあげ ちくわ(卵無) あげボール(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 こんにやく ちくわぶ さといも	だいこん 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	○	「節分(2/3)」行事食 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 だいず きなこ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	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- シナガック(ガーリックライス)	アドボ(とりにくのあまずに) ニラガ(フィリピンふうポトフ) トゥロン(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 じゃがいも さとう はるまきのかわ こむぎこ	にんにく パセリ 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 パナナ	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 じゃ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 じゃがいも	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・デヒ・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 オリーブゆ あぶら じゃがいも コーンスターチ	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 パセリ 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 だいず 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 じゃがいも	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- たかなめし	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 たかなめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ	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 おはなし給食	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 じゃがいも 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 オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも 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	○	おやかどん	こまつなごまずあえ わかめのすましじる	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 こんにやく さとう ごま あられふ	ごぼう 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	サクサクとりつくね 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 だいず 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 じゃがいも	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 ちゅうかふうかいそうサラダ	ぶたにく なるこ(卵無) わかめ ぎゅうにゅう(飲用) だいず 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	ししゃもフライ 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) ししゃも 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 パセリ	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	きりぼしだいこん 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 はちみつレモントースト	なばなとシーフードのサラダ だいずのようふう	ツナ チーズ ぎゅうにゅう(飲用) いか えび ぶたにく だいず	コッペパン あぶら マヨネーズ(卵無) しょうパン バター はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ	たまねぎ レモン キャベツ こまつな にんじん パプリカ なのはな しょうが にんにく マッシュルーム パセリ	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 まる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 しらすほし 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 こんにやく 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 だいず 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 アスパラガス 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 じゃがいも	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にお願いいたします。
★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！！