



# 2月 きゅうしよくこんだてひょう



令和7年1月31日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山美和子  
栄養士

～きゅうしよくもくひょう：まめ・まめせいひんをたべよう～

にち	ぎゅうにゆう	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	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを ととのえる		
3月	○	「節分(2/2)」行事食 ごはん	いわし ぎゅうにゆう(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	601 kcal 25.9 g	
4火	○	わかめしらすごはん	わかめ しらすぼし とりにく ぎゅうにゆう(飲用・調理用) 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 なまクリーム	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 もやし ゆず いちご みかん バイン おとう	590 kcal 22.4 g	
5水	○	ごはん こんぶのふりかけ	かつお にほし こんぶ ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく かいそうミックス くらげ とりにく とうふ たまご わかめ	こめ むぎ ごま さとう あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ	しょうが にんにく しいたけ たけのこ キャベツ にら だいこん にんじん きゅうり たまねぎ コーン ねぎ こまつな	564 kcal 22.7 g	
6木	○	てづくりナン (GR給食)	ぎゅうにゆう(飲用) とりにく だいず レンズまめ ツナ	きょうりきこ こむぎこ はちみつ オリブゆ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン パナナ	639 kcal 24.9 g	
7金	○	こうやどうふのたまごとじどん	わふうこまつなサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	とりにく こうやどうふ たまご ぎゅうにゆう(飲用) ツナ とうふ だいず みそ わかめ	にんじん ホールトマト パセリ たまねぎ コーン にんにく セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	575 kcal 27.6 g	
10月	○	むぎごはん	ますのさざれやき やさいのたまごいため ごじる はるみ	ぎゅうにゆう(飲用) ます 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 はるみ	604 kcal 27.0 g
11火	建国記念日						
12水	○	スタミナごはん	わかさぎのからあげ こまつなともやしのごますあえ えのきたけのうまみじる	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゆう(飲用) わかさぎ 鶏ひき肉 とうふ わかめ	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	にんにく ごぼう にんじん しいたけ にら こまつな きゅうり キャベツ もやし コーン えのきたけ だいこん ねぎ	534 kcal 22.5 g
13木	○	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ち おこのみソース	ぶたにく えび とうふ ぎゅうにゆう(飲用) あぶらあげ とうにゆう 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
14金	○	スパゲッティナポリタン	なばなとシーフードのサラダ アーモンドいりチョコケーキ	ベーコン ぶたにく ウィナー チーズ ぎゅうにゆう(飲用) いか えび とうにゆう	スパゲティ オリブゆ さとう あぶら こむぎこ こめこ アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン キャベツ こまつな パプリカ なのはな ほしごどう	622 kcal 24.1 g
17月	○	あおだいずごはん	とりにくのかわりさいきょうやき わふうチーズサラダ かきたまじる	あおだいず ぎゅうにゆう(飲用) とりにく みそ ハム チーズ とうふ たまご	こめ もちごめ ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ こまつな	577 kcal 26.5 g
18火	○	こまつなとたまごのごはん	あげだしとうふ そぼろあん キャベツのうめおかかあえ かぼちゃとしめじのみそしる	たまご ハム ぎゅうにゆう(飲用) とうふ とりにく おかか あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん こめこ	こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん しめじ かぼちゃ こねぎ	594 kcal 26.9 g
19水	○	ツナチーズコッペ はちみつレモントースト	キャベツといかのごまだれサラダ いんげんまめのクラムチャウダー	ツナ チーズ ぎゅうにゆう(飲用・調理用) わかめ いか ベーコン レンズまめ しろいんげんまめ あさり とうにゆう なまクリーム	コッペパン あぶら マヨネーズ(卵無) しょうばん バター はちみつ さとう ごま じゃがいも コーンスターチ	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく セロリー コーン パセリ	603 kcal 25.5 g
20木	○	ごはん	メバルのこうみソースかけ キャベツとコーンのしらすあえ にくじゃが きよみオレンジ	ぎゅうにゆう(飲用) めばる しらすぼし おかか ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら しらすき じゃがいも さとう	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 たまねぎ しいたけ さやいんげん きよみオレンジ	596 kcal 25.1 g
21金	○	コーンときのこのガーリックライス	レバーとじゃがいものマリアナソース かぼちゃスープ オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゆう(飲用・調理用) だいず ぶたレバー しろいんげんまめ とうにゆう なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら でんぶん じゃがいも さとう	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 しょうが かぼちゃ パセリ オレンジ	606 kcal 24.9 g
24月	天皇誕生日 振替休日						
25火	○	つけしょうゆラーメン	やしししゃも ちゅうかドレッシングサラダ はるか	ぶたにく なると(卵無) うすらたまご わかめ ぎゅうにゆう(飲用) ししゃも	れいとうラーメン ごまあぶら あぶら さとう ラード はるさめ じゃがいも 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 はるか	549 kcal 27.1 g
26水	○	ごはん	さばのごまつけやき キャベツとわかめのあえもの ぐだくさんみそしる りんご	ぎゅうにゆう(飲用) さば ツな わかめ とうふ みそ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう マヨネーズ(卵無) こんにやく さつまいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ もやし コーン にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな りんご	597 kcal 25.2 g
27木	○	アーモンドあげパン (GR給食)	やきにくサラダ ひすいワンタンスープ ぼんかん	ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく わかめ とりにく	コッペパン あぶら アーモンド さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ はるさめ	ごぼう にんにく きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ はくさい しょうが こまつな ねぎ ぼんかん	528 kcal 22.1 g
28金	○	さけのだしちやづけ	がね(さつまいもいりさつまあげ) くきわかめのサラダ	さけ のり ぎゅうにゆう(飲用) とうふ くきわかめ とりにく	こめ むぎ ごま あられ さつまいも こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	みつば ごぼう にんじん たまねぎ しょうが もやし こまつな きゅうり	610 kcal 21.9 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。

★2月と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!!