

令和8年 2月給食よていにこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 西沢 盛和
栄養士 近藤 愛恵

日	曜	献 立 名	牛 乳	ひとくち メモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 热や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	エネルギー - たんぱく質 食塩
2	月	【にじむ】 煮豚チャーハン わかさぎのごまがらめ 【はるさめ】 春雨サラダ 中華たまごスープ	○	給食室手作りの煮豚を使ったチャーハンは肉のうま味たっぷりのチャーハンです。強火で素早く炒めることでバラハラのチャーハンになります。	豚肉 わかさぎ ポンレスハム とり肉 たまご	米 麦 油 さとう でん粉 ごま ごま油 ジャガイモ 春雨	しょうが 干し椎茸 にんじん 葉ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ 小松菜	565kcal 24.5g 2.6g
3	火	【むぎ】 麦ごはん いわしのかば焼き 小松菜の磯和え 【どうじゅうい】 豆乳入りみそ汁 黒糖大豆	○	【季節の献立・節分】 2/3の節分にちなんだ献立です。いわしや大豆を取り入れた献立になっています。	いわし のり 油揚げ みそ 豆乳 いり大豆	米 麦 でん粉 米粉 油 さとう ごま 黒砂糖	しょうが 小松菜 にんじん キャベツ もやし コーン だいこん たまねぎ えのき かぼちゃ えのき	600kcal 26.4g 2.3g
4	水	【こまつな】 きのこと小松菜のクリームパスタ 【やさい】 ウィンナーと野菜のスープ バナナのパウンドケーキ	○	【6年生考案献立】 2月は洋食からスタートです。生のバナナを使って作るバウンドケーキは美味しいこと間違いなし!もりもり食べましょう。	とり肉 牛乳 生クリーム 豆腐 ウィンナー	スパゲティ 油 オリーブ油 米粉 バター さとう ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 小松菜 だいこん プロッコリー バナナ	590kcal 21.1g 2.0g
5	木	【むぎ】 麦ごはん 厚揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒め物 【もぐ】 麵のあんかけ汁	○	外側がカリッとなるようにオーブンで焼いた厚揚げに、特製の肉みそをかけました。ごはんによく合うのでもりもり食べましょう。	生揚げ とり肉 みそ ベーコン 豚肉 わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま 板こんにゃく ジャガイモ あられ麩	しょうが ねぎ たけのこ にんじん キャベツ もやし 小松菜 はくさい えのき	554kcal 23.2g 2.1g
		【わかれおにぎり】 サンドイッチ(ツナマヨ・いちごジャム) ソース焼きそば から揚げ さけのパン粉焼き フルーツ盛り合わせ オレンジゼリー ※和え物・汁物は全学年共通	ジョア	☆6年生☆ バイキング給食	焼き込みわかめ ツナ さけ とり肉 寒天 ジョア	米 パン マヨネーズ 蒸し中華めん 油 でん粉 小麦粉 さとう オリーブ油 乾パン粉 マーガリン	きゅうり いちごジャム にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが りんご ミニトマト フロッコリー にんにく オレンジ いちご マスクット オレンジジュース みかん缶	721kcal 28.3g 3.0g
6	金	【むぎ】 麦ごはん さばの文化干し キャベツと小松菜のごま和え 【ごく】 五目みそ汁 デコポン	○	さばの文化干しは、味付けをしたさばをセロファンで包み、干物にしたもので、さばのうま味が詰まっていますとても美味しいです。	さば 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま 油 ごんにゃく ジャガイモ	もやし キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 玉ねぎ はくさい ねぎ みずな デコポン	594kcal 24.3g 2.2g
		【わかれおにぎり】 サンドイッチ(ツナマヨ・いちごジャム) ソース焼きそば から揚げ さけのパン粉焼き フルーツ盛り合わせ オレンジゼリー ※和え物・汁物は全学年共通	ジョア	☆6年生☆ バイキング給食	焼き込みわかめ ツナ さけ とり肉 寒天 ジョア	米 パン マヨネーズ 蒸し中華めん 油 でん粉 小麦粉 さとう オリーブ油 乾パン粉	きゅうり いちごジャム にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが りんご ミニトマト フロッコリー にんにく オレンジ いちご マスクット	752kcal 30.2g 3.0g
9	月	【はなやさい】 マヨコントースト 花野菜のシチュー アーモンド入りマカロニサラダ みかん	○	花野菜とはプロッコリーやカリフラワーのことです。花の茎やつぼみ、花そのものを食べる野菜は「花菜類(かさいるい)」と呼ばれるそうです。	ハム ベーコン 豆乳 白いんげん豆 牛乳 脱脂粉乳 とり肉 生クリーム チーズ	胚芽パン マヨネーズ 油 ジャガイモ 小麦粉 マカロニ アーモンド さとう オリーブ油	コーン 玉ねぎ パセリ にんじん セミジ プロッコリー カリフラワー かぶ キャベツ きゅうり みかん	630kcal 25.2g 2.2g
10	火	【めん】 マーボー麺 中華五目スープ フルーツ白玉	○	人気のマーボー豆腐が麺によく合う一品です。デザートは白玉が入ったフルーツポンチです。もりもり食べましょう。	豚肉 大豆 みそ 豆腐	蒸し中華めん 油 さとう でん粉 ごま油 ジャガイモ ごま 白玉粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん だけのこ 玉ねぎ グリーンピース もやし はくさい 小松菜 にら バイン缶 みかん缶	581kcal 26.2g 2.6g
12	木	【むぎ】 麦ごはん スタミナ納豆 とりのしょうゆ焼き 【だいこん】 きんぴらごぼう 大根のみそ汁 りんご	○	【6年生考案献立】 2月の第2弾は和食です。ごはんによく合うスタミナ納豆はたんぱく質やビタミンなどの栄養が満点です。	豚肉ひきわり納豆 とり肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま つきこんにゃく ごま油 ジャガイモ	にんにく 葉ねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん 切干したいこんさ やいんげん 玉ねぎ だいこん 小松菜 ねぎ りんご	598kcal 26.3g 2.4g
13	金	【こまつな】 小松菜ガーリックピラフ たらのスパイシー揚げ 【こめこ】 きのことわかめのスープ 米粉のチョコケーキ	○	【SDGsみんなの給食】 給食からSDGsについて学ぼう! 今日の献立のどんなどろがSDGsにつながっているのかわかるかな??	とり肉 たら わかめ 豆腐 豆乳	米 麦 油 マーガリン ごま じゃがいも 米粉 はちみつ さとう 粉糖	にんにく にんじん エリンギ 玉ねぎ 小松菜 もやし えのき しめじ	597kcal 23.1g 1.6g
16	月	【やさい】 野菜あんかけ丼 ししゃもの青のり揚げ 【こまつな】 小松菜と白菜の和え物 具たくさんすまし汁 いよかん	○	今が旬のいよかんは甘みが強く酸味が控えめです。果肉はやわらかくとてもジューシーな果物です。	豚肉 大豆 ししゃも あおのり おかか 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう でん粉 ごま	しょうが にんじん だいこん だけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 はくさい えのき いよかん	601kcal 23.7g 2.3g
17	火	チキンライス ミニチーズ入りポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天	○	チーズとポテトが入ったオムレツはチキンライスによく合います。カリカリに揚げた大豆が入ったサラダは食感を楽しんでください。	とり肉 ベーコン 豚肉 ピザチーズ たまご 大豆 わかめ 蒜わかめ ハム 寒天	米 麦 油 マーガリン じゃがいも さとう でん粉 ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ハセリ キャベツ だいこん コーン 小松菜 りんごジュース	603kcal 24.1g 1.8g
18	水	【むぎ】 麦ごはん アーモンドととり肉のそぼろ 焼きさけの柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 小松菜と豆腐のすまし汁	○	焼いたさけに冬の匂のゆずを使ったおろしダレがよく合います。ゆずの香りを楽しんでみてください。	とり肉 大豆 さけ ひじき ツナ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう アーモンド ごま油 油 ごんにゃく ジャガイモ	しょうが だいこん ゆず コーン キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ 小松菜	584kcal 27.9g 2.4g
19	木	【むぎ】 麦ごはん のりとあさりの佃煮 あじのさんが焼き 菜の花のからし和え わかめのみそ汁 いちご	○	【たんぽぽメニュー】 清新臨海地区の共通献立です。今回は千葉県の郷土料理です。味わって食べましょう。	あさり ひじき もみのり みそ あじすり身 豚肉 たまご ハム 油揚げ 豆腐	米 麦 さとう でん粉 ごま じゃがいも	ねぎ にんじん しそ葉 しょうが キャベツ もやし 小松菜 菜はな だいこん いちご	570kcal 30.8g 2.2g
20	金	【こまつな】 たまごのサンドイッチ ガーリックポテトピーンズ 【こまつな】 小松菜サラダ かぶと玉ねぎのスープ	○	たまごのサンドイッチはたまごをマヨネーズであえてパンで挟みました。今が旬のかぶが入ったスープと一緒にもりもり食べましょう。	たまご 大豆 ツナ	パン マヨネーズ 油 ジャガイも でん粉 さとう	コーン 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん 小松菜 かぶ しめじ	572kcal 22.6g 2.5g
24	火	【だいさい】 大豆入り五目ごはん レバーの変わり香味だれ 【こまつな】 ジャガイもとれんこんのきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁 りんご	○	レバーの変わり香味だれは、香味野菜と言われるねぎやしょうがをみそやオイスター、ケチャップと混ぜ合わせレバーに絡めました。ごはんにもよく合います。	青大豆 とり肉 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 油 さとう でん粉 つきこんにゃく ジャガイも ごま油	ごぼう 干し椎茸 たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぎ しょうが エリンギ わんこん だいこん はくさい 小松菜	589kcal 26.2g 2.2g
25	水	【むぎ】 麦ごはん ジャコ入りごま昆布ふりかけ さわらの照り焼き 【こまつな】 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のみそ汁 ネーブル	○	さわらは漢字で書くと魚偏に「春」と書きますが、関東では12月~2月が旬と言われています。この時期のさわらは脂が乗っていて美味しいです。	じゃこ おかか 塩昆布 さわら あさり 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さとう ごま でん粉 さとう みそ わかめ	しょうが 小松菜 キャベツ 玉ねぎ だいこん えのき ネーブル	564kcal 26.4g 2.1g
26	木	ピザトースト ポテトサラダ 野菜たっぷりシチュー	○	【6年生考案献立】 2月の第3弾は、ピザトーストがメインの献立です。人気のポテトサラダとシチューも一緒にもりもり食べましょう。	ベーコン とり肉 牛乳 ピザチーズ 白いんげん豆 豆乳	パン オリーブ油 油 ジャガイも さとう 小麦粉	にんにく 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム きゅうり コーン にんじん かぶ かぼちゃ しめじ	551kcal 23.0g 2.7g
27	金	【にんじん】 カオマンガイ キャベツと人参のサラダ 【わ】 焼きたまご入りスープ バナナ	○	【6年生考案献立】 2月の第4弾は、タイ料理です。カオマンガイはごはんの上にとり肉がのった料理でボリューム満点です。	とり肉 たまご	米 麦 油 マーガリン ごま油 さとう じゃがいも でん粉 ごま	にんじん ねぎ しょうが にんにく レモン キャベツ 玉ねぎ だいこん えのき にら	603kcal 23.0g 2.0g