

令和8年

2月給食よていにんだてひょう

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 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	I類だー たんぱく質 食塩
2	月	<small>にふた</small> 煮豚チャーハン <small>わかさぎ</small> の <small>ごまがらめ</small> <small>はるさめ</small> 春雨サラダ <small>ちゅうか</small> 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バラのチャーハンになります。	豚肉 わかさぎ ボンレスハム とり肉 たまご	米 麦 油 さとう でん粉 ごま ごま油 じゃがいも 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 だけのこ はくさい 小松菜	565kcal 24.5g 2.6g
3	火	<small>むぎ</small> 麦ごはん <small>いわし</small> のかば焼き <small>こまつな</small> 小松菜の磯和え <small>とうりゅうい</small> 豆乳入りみそ汁 <small>しる</small> 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	<small>こまつな</small> きのこと小松菜のクリームパスタ <small>やさい</small> ウィンナーと野菜のスープ <small>バナナ</small> 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パ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 じゃがいも	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 ブロッコリー バナナ	590kcal 21.1g 2.0g
5	木	<small>むぎ</small> 麦ごはん <small>あつあ</small> 厚揚げの肉みそかけ <small>こまつな</small> 小松菜とキャベツの <small>いた</small> 炒め物 <small>ふ</small> 麩のあんかけ汁	○	外側がカリッとなるようにオープ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 じゃがいも あられ麩	しょうが ねぎ だけのこ にら 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
		<small>わかめ</small> わかめおにぎり サンドイッチ（ツナマヨ・いちごジャム） <small>ソース</small> ソース焼きそば <small>から揚げ</small> からのパン粉焼き <small>フルーツ</small> フルーツ盛り合わせ <small>オレンジゼリー</small> ※和え物・汁物は全学年共通	シ ョ ア	☆6年生☆ バイキング給食	炊き込みわかめ 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 ブロッコリー にんにく オレンジ いちご マスカット オレンジジュース みかん缶	721kcal 28.3g 3.0g
6	金	<small>むぎ</small> 麦ごはん <small>さば</small> の文化干し <small>キャベツ</small> と小松菜の <small>ごま</small> 和え <small>ごちく</small> 五目みそ汁 <small>デコボン</small>	○	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、干物にしたものです。さばのうま味が詰まっていて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 こんにゃく じゃがいも	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 あずな デコボン	594kcal 24.3g 2.2g
		<small>わかめ</small> わかめおにぎり サンドイッチ（ツナマヨ・いちごジャム） <small>ソース</small> ソース焼きそば <small>から揚げ</small> からのパン粉焼き <small>フルーツ</small> フルーツ盛り合わせ <small>オレンジゼリー</small> ※和え物・汁物は全学年共通	シ ョ ア	☆6年生☆ バイキング給食	炊き込みわかめ 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 ブロッコリー にんにく オレンジ いちご マスカット	752kcal 30.2g 3.0g
9	月	<small>マヨ</small> マヨコーントースト <small>はなやさい</small> 花野菜のシチュー <small>アーモンド</small> 入りマカロニサラダ <small>みかん</small>	○	花野菜とはブ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 粉チーズ	胚芽パン マヨネーズ 油 じゃがいも 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 しめじ ブロッコリー 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	<small>マーボー</small> マーボー麺 <small>中華</small> 五目スープ <small>しらたま</small> 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 じゃがいも ごま 白玉粉	にんにく しょうが 干ししいたけ 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 パイン缶 みかん缶	581kcal 26.2g 2.6g
12	木	<small>むぎ</small> 麦ごはん <small>スタミナ</small> 納豆 <small>とり</small> のしょうゆ焼き <small>きんぴら</small> ごぼう <small>だいこん</small> 大根のみそ汁 <small>りんご</small>	○	【6年生考案献立】2月の第2弾は和食です。ごはん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 じゃがいも	にんにく 葉ねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん 切干しだいこん さいやいんげん 玉ねぎ だいこん 小松菜 ねぎ りんご	598kcal 26.3g 2.4g
13	金	<small>こまつな</small> 小松菜ガーリックピラフ <small>たら</small> のスパイシー揚げ <small>きのこと</small> わかめのスープ <small>米粉</small> 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ところが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	<small>やさい</small> 野菜あんかけ丼 <small>ししゃも</small> の青のり揚げ <small>小松菜</small> と白菜の和え物 <small>貝</small> だくさんすまし汁 <small>いよかん</small>	○	今が旬のいよかんは甘みが強くて酸味が控えめです。果肉はやわらかくとてもジュシーな果物です。	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	<small>チキン</small> チキンライス <small>ミニチーズ</small> 入りポテトオムレツ <small>カリカリ</small> 大豆と海藻のごまドレサラダ <small>アップル</small> 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 ビザチーズ たまご 大豆 わかめ 茎わかめ 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 パセリ 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	<small>むぎ</small> 麦ごはん <small>アーモンド</small> ととり肉のそぼろ <small>焼き</small> さけの <small>ゆず</small> 香おろしかけ <small>ひじき</small> とツナの和え物 <small>小松菜</small> と豆腐のすまし汁	○	焼いたさけに冬の旬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 板こんにゃく じゃがいも	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	<small>むぎ</small> 麦ごはん <small>のり</small> とあさりの佃煮 <small>あじ</small> のさんが焼き <small>菜の花</small> のからし和え <small>わかめ</small> のみそ汁 <small>いちご</small>	○	【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 菜ばな だいこん いちご	570kcal 30.8g 2.2g
20	金	<small>たまご</small> たまごのサンドイッチ <small>ガーリック</small> ポテトビーンズ <small>こまつな</small> 小松菜サラダ <small>かぶ</small> 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 じゃがいも 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	<small>だいずい</small> 大豆入り五目はん <small>レバー</small> の変わり香味だれ <small>じゃがいも</small> とれんこんのきんぴら <small>白菜</small> と豆腐のみそ汁 <small>りんご</small>	○	レバーの変わりの香味だれは、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ソース、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 ごま 米粉 つきこんにゃく じゃがいも ごま油	ごぼう 干し椎茸 だけのこ にんじん しょうが にんにく ねぎ しょうが エリンギ れんこん だいこん はくさい 小松菜	589kcal 26.2g 2.2g
25	水	<small>むぎ</small> 麦ごはん <small>じゃこ</small> 入りごま昆布ふりかけ <small>さわら</small> の照り焼き <small>小松菜</small> と揚げあさりのピリ辛和え <small>豆腐</small> のみそ汁 <small>ネーブル</small>	○	さわらは漢字で書くと魚偏で「春」と書きますが、関東では12月～2月が旬と言われていいます。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 油 さつまいも ごま油	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ だいこん はくさい えのき ネーブル	564kcal 26.4g 2.1g
26	木	<small>ピザ</small> ピザトースト <small>ポテト</small> サラダ <small>野菜</small> 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 ビザチーズ 白いんげん豆 豆乳	パン オリーブ油 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ ピーマン 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	<small>カオマン</small> ガイ <small>キャベツ</small> と人參のサラダ <small>焼きたまご</small> 入りスープ <small>バナナ</small>	○	【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	にんにん ねぎ しょうが にんにん しもん キャベツ 玉ねぎ だいこん えのき にら	603kcal 23.0g 2.0g