

令和7年 2月給食よていにんでてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 西沢 盛和
栄養士 鳴海 安希子

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	17歳 - たんぱく質 食塩
3月	麦ごはん いわしのかば焼き 小松菜の磯和え 豆乳入りみそ汁 黒糖大豆	○	【季節の献立・節分】 2/2の節分にちなんで献立です。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 大豆	米 麦 でん粉 米粉 油 砂糖 ごま さつまいも	しょうが 小松菜 人参 キャベツ もやし コーン 大根 玉ねぎ かぼちゃ えのき	617 kcal 25.6 g 2.3 g
4火	チキンカツサンド コーンサラダ 野菜たっぷりクリームスープ バナナ	○	【6年生考案献立】 2月の第1弾はボリューム満点のチキンカツサンドがメインの献立です。もりもり食べましょう。	とり肉 牛乳 ウィンナー 豆乳	丸パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	キャベツ 人参 ブロッコリー 小松菜 きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 しめじ バナナ	568 kcal 26.0 g 2.4 g
5水	マーボー麺 中華五目スープ ペタンごま団子	○	人気のマーボー豆腐が麺によく合う一品です。デザートは給食室のオリジナルのペタンごま団子です。	豚肉 大豆 みそ 豆腐 とり肉 あずき	蒸し中華麺 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 白玉粉 ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 人参 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース もやし 白菜 黒きくらげ には	607 kcal 27.0 g 2.7 g
6木	麦ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 焼き鮭の柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 小松菜と豆腐のすまし汁 ネーブル	○	焼いた鮭に冬の旬の柚子を使ったおろしダレがよく合います。ゆずの香りも楽しんでください。アーモンドそぼろはご飯によく合うのでもりもり食べましょう。	とり肉 大豆 さけ ひじき ツナ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 アーモンド ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが さやいんげん 大根 ゆず コーン キャベツ もやし 人参 ごぼう えのき ねぎ 小松菜 ネーブル	599 kcal 28.2 g 2.2 g
7金	梅入りごはん ししゃものから揚げ 小松菜のごま酢和え 根菜のみそ汁 みかん	○	【6年生考案献立】 2月の第2弾は和食の献立です。ししゃもや、根菜たっぷりのみそ汁など栄養満点の献立になっています。	ししゃも わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 でん粉 ごま 砂糖 さつまいも	ゆかり 梅干し 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 玉ねぎ ねぎ みかん	561 kcal 21.3 g 2.1 g
10月	麦ごはん じゃがいもコロッケ キャベツの甘酢和え わかめのかきたま汁 いよかん	○	【6年生考案献立】2月の第3弾は、人気のコロッケがメインの献立です。コロッケは給食室の手作りです。かきたま汁や和え物と一緒に食べましょう。	とり肉 大豆 ツナ 豆腐 たまご わかめ	米 麦 油 しらたき 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 えのき いよかん	654 kcal 24.3 g 2.2 g
12水	ブルコギ丼 トックスープ おいもチーズボール	○	韓国料理の献立です。デザートはチーズボールは給食室で手作りをしました。おいもの甘さとチーズのしょっぱさがよく合う一品です。	豚肉 とり肉 豆腐 わかめ たまご チーズ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 トック 白玉粉 さつまいも 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ もやし には にんにく しょうが りんご 大根 白菜 えのき 小松菜	627 kcal 24.7 g 2.5 g
13木	きな粉トースト ポトフ ツナサラダ オレンジ	○	ポトフはベーコンやウィンナー、じゃがいもや人参など、具だくさんのスープです。お肉と野菜のうま味を味わって食べてください。	ウィンナー 豚肉 ベーコン きな粉 ツナ	食パン 砂糖 マーガリン 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ きゅうり 小松菜 コーン オレンジ	567 kcal 22.7 g 2.3 g
14金	小松菜ガーリックライス たらスパイシー揚げ 豆腐とわかめのスープ 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 豆腐 わかめ 豆乳	米 麦 油 マーガリン でん粉 じゃがいも 米粉 はちみつ 砂糖 粉糖	にんにく 人参 エリンギ 玉ねぎ 小松菜 もやし えのき	589 kcal 23.1 g 1.8 g
17月	麦ごはん じゃこ入りごま昆布ふりかけ さわらの照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のみそ汁	○	さわらは漢字で書くと魚偏に「善」と書きますが、関東では12月～2月が旬といわれています。この時期のさわらは脂が乗って美味しいです。	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 砂糖 ごま でん粉 油 ごま油 さつまいも	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根 白菜 えのき	550 kcal 27.0 g 2.3 g
	わかめおにぎり 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 たらパン粉焼き 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	シヨア	☆6年生☆ バイキング給食	炊き込みわかめ ツナ とり肉 たら 粉寒天	米 食パン マヨネーズ 蒸し中華麺 油 でん粉 砂糖 小麦粉 オリーブ油 マーガリン パン粉	きゅうり いちごジャム 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが ミニトマト ブロッコリー りんご にんにく オレンジ いちご みかん缶 マスカット オレンジジュース	713 kcal 29.6 g 3.1 g
	マヨコーントースト 花野菜のシチュー アーモンド入りマカロニサラダ バナナ	○	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 とり肉 白いんげん豆 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ	胚芽食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖 オリーブ油 アーモンド	コーン クリームコーン 玉ねぎ 人参 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 バナナ	621 kcal 24.1 g 2.1 g
19水	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 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でもりもり食べましょう。	生揚げ とり肉 みそ たまご ベーコン わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも あられ麩	しょうが ねぎ たけのこ には 人参 キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 白菜 えのき	571 kcal 24.5 g 2.2 g
	わかめおにぎり 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 たらパン粉焼き フルーツ盛り合わせ パインゼリー ※和え物・汁物は全学年共通	シヨア	☆6年生☆ バイキング給食	炊き込みわかめ ツナ とり肉 たら 粉寒天	米 食パン マヨネーズ 蒸し中華麺 油 でん粉 砂糖 小麦粉 オリーブ油 マーガリン パン粉	きゅうり いちごジャム 人参 玉ねぎ キャベツ しょうが ミニトマト ブロッコリー りんご にんにく オレンジ いちご パイン缶 マスカット パインジュース	720 kcal 29.3 g 3.2 g
20木	広島菜めし ワニのフライ レモンドレッシング和え 美酒鍋 はっさく	○	【たんぼぼメニュー】 清新臨海地区の共通献立です。今回は広島県の郷土料理です。ワニのフライってどんな味??	モウカザメ みそ 砂肝 豚肉 生揚げ	米 麦 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 油 砂糖	広島菜 しょうが にんにく 小松菜 ブロッコリー キャベツ 人参 しももん 白菜 玉ねぎ しめじ もやし 水菜 ねぎ はっさく	624 kcal 27.0 g 2.0 g
21金	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 豚肉 チーズ たまご 大豆 わかめ 寒天	米 麦 マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 大根 コーン 小松菜 りんごジュース みかん缶 黄桃缶 バイン缶 りんご	600 kcal 22.8 g 1.7 g
25火	煮豚チャーハン わかさぎのごまがらめ 春雨サラダ 中華たまごスープ デコポン	○	給食室手作りの煮豚を使ったチャーハンに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「パラ」のチャーハンになります。	豚肉 わかさぎ とり肉 たまご	米 麦 油 砂糖 でん粉 油 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	しょうが 干し椎茸 人参 葉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ 白菜 小松菜 デコポン	571 kcal 23.3 g 2.3 g
26水	ポロネーゼ きのこのクリームスープ 小松菜パウンドケーキ	○	【6年生考案献立】2月の第4弾は人気のスバグッティがメインの献立です。デザートは江戸川区産の小松菜を使ったパウンドケーキです。	ベーコン 大豆 豚肉 とり肉 牛乳 豆乳 たまご	スバグッティ 油 オリーブ油 じゃがいも はちみつ コーンスターチ 米粉 砂糖 パター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 エリンギ かぶ ブロッコリー しめじ 小松菜	658 kcal 27.2 g 2.3 g
27木	麦ごはん わかめのにんにく醤油 さばの文化干し キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁	○	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ますとても美味しいです。	わかめ さば 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	にんにく もやし キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 玉ねぎ えのき 白菜 ねぎ	586 kcal 23.9 g 2.5 g
28金	大豆入り五目ごはん レバーの変わり香味ダレ じゃがい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ダレは、香味野菜と言われるねぎやしょうがをみそやオリーブオイル、かつおと混ぜ合わせがに絡めました。ご飯にもよく合います。	青大豆 とり肉 豚レバー みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう 干し椎茸 たけのこ 人参 しょうが エリンギ れんこん 大根 白菜 小松菜 りんご	582 kcal 24.8 g 2.3 g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

2月の 目標	まめ まめせいひん た 豆や豆製品を食べよう
-----------	---------------------------

