

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
3	月	SDGs・節分こんだて 鰯のかば焼きごはん キャベツの和え物 厚揚げのみそ汁 きな粉大豆	○	鰯 牛乳 ツナ わかめ 厚揚げ みそ 大豆 きな粉	精白米 麦 でん粉 油 さとう ごま 黒砂糖	小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 ねぎ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g	4日は給食委員会の 5・6年生が考えた 献立を提供しま
4	火	給食委員会こんだて 照り焼きチキンバーガー ごまドレサラダ ABCスープ オレンジ	○	鶏肉 牛乳 ツナ 豚肉	丸パン てん粉 油 さとう ごま マカロニ	しょうが キャベツ 人参 きゅうり 大根 しめじ 小松菜 オレンジ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g	栄養バランス が良く、春江小の 皆さんが喜びそう な献立を、たくさ ん話し合っ てくれました。残 さず食べてもらえ ると嬉しいです。
5	水	ごはん ごま昆布ふりかけ 鯖の照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のみそ汁	○	おおか 昆布 牛乳 鯖 あさり 豆腐 油揚げ みそ わかめ	精白米 麦 さとう ごま てん粉 油 さつまいも ごま油	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 玉葱 大根 白菜 えのき	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g	13日はバースデー 給食です。2月が誕 生日の皆さんおめで とうございます！こ の日の給食は京都府 の郷土料理でもある ので、京都府の特産 品である抹茶を使用 して、抹茶蒸しパン を用意します。楽し みにしていただき
6	木	豚肉のクリームソースライス ツナサラダ ポテトビーンズフライ	○	豚肉 牛乳 ツナ 大豆	精白米 麦 小麦粉 油 じゃがいも さとう てん粉	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.4 g	21日は給食試食会 を開催します。今 年は3年ぶりの開催 となり、1・5年生 の保護者を対象に 参加者を募集いた しました。この日 は春江小の人気メ ニューの一つでも ある、レバーの揚 げ物を提供しま す。また、江戸川 区では和食を中心 に米飯給食を推進 しているため、和 食の献立を用意し ます。
7	金	ごはん 鯖の文化干し キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 テコポン	○	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ みそ	精白米 麦 さとう ごま こんにゃく 油 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 小松菜 玉葱 ごぼう 白菜 ねぎ 水菜 テコポン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.1 g	25日は、先月に引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
10	月	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	○	豚肉 牛乳 ツナ わかさぎ 鶏肉 たまご	精白米 麦 さとう 油 てん粉 ごま 春雨 ごま油 じゃがいも	しょうが 椎茸 人参 ねぎ キャベツ 玉葱 きゅうり たけのこ 白菜 小松菜	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
12	水	スパゲティ・ミートソース アーモンドサラダ オレンジポンチ	○	豚肉 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 オリーブ油 アーモンド さとう	にんにく 人参 玉葱 セロリ トマト マッシュルーム パセリ キャベツ コーン みかん りんご バイン オレンジジュース	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
13	木	バースデー給食・京都府郷土料理 衣笠丼 茶汁 抹茶蒸しパン	○	油揚げ たまご 牛乳 タラ 豆乳	精白米 麦 さとう 油 麩 小麦粉	人参 玉葱 ねぎ 大根 小松菜	エネルギー 666 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.6 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
14	金	世界の料理・ベルギー クラミック(手作りレーズンパン) カルボナード(肉の煮込み) サラダリエジョワーズ(ポテトとインゲンのサラダ) みかん	○	豆乳 牛乳 豚肉 ベーコン	強力粉 小麦粉 油 さとう じゃがいも 小麦粉 中ザラ糖 バター	レーズン にんにく 人参 玉葱 パセリ フロコリー さやいんげん みかん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
17	月	えどちゃんあんかけ丼 キャベツの和え物 呉汁	○	豚肉 厚揚げ 牛乳 油揚げ みそ 大豆 わかめ	精白米 麦 さとう 油 てん粉 ごま油 里芋 ごま	しょうが にんにく 人参 たけのこ 白菜 キャベツ 小松菜 もやし コーン 玉葱 えのき	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
18	火	ごはん のりの佃煮 ししゃもの唐揚げ 三色野菜のおかか和え 大根のみそ汁	○	のり ひじき 牛乳 ししゃも おおか みそ 厚揚げ	精白米 麦 さとう 水あめ てん粉 油 じゃがいも	小松菜 人参 玉葱 もやし えのき 大根	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
19	水	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	○	牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 わかめ ベーコン	精白米 麦 さとう 油 ごま てん粉 こんにゃく 麩 じゃがいも	しょうが たけのこ ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 白菜 えのき	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
20	木	マヨコーントースト 花野菜のシチュー マカロニサラダ みかん	○	ツナ 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 スキムミルク 豆乳 チーズ 生クリーム	胚芽食パン 油 マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも さとう マカロニ オリーブ油	コーン 玉葱 パセリ 人参 しめじ かぶ フロコリー カリフラワー キャベツ きゅうり みかん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
21	金	大豆入り五目ごはん レバーの変わり香味だれ じゃがいもとれんこんのきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁	○	青大豆 鶏肉 牛乳 豚レバー みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 麦 さとう 油 ごま 米粉 こんにゃく ごま油 じゃがいも	ごぼう 椎茸 人参 たけのこ しょうが にんにく ねぎ エリンギ れんこん 大根 白菜 小松菜	エネルギー 584 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
25	火	セレクト・リクエスト給食 きな粉揚げパン または シュガー揚げパン 肉団子入り中華スープ煮 切干大根の中華和え	○	きな粉 牛乳 豚肉 大豆	コッパン さとう 油 てん粉 春雨 じゃがいも ごま油 さとう グラニュー糖	しょうが 椎茸 人参 玉葱 白菜 小松菜 キャベツ もやし 切干大根	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.5 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
26	水	チキンライス ポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天ポンチ	○	鶏肉 牛乳 豚肉 ベーコン たまご 大豆 茎わかめ わかめ ツナ 寒天	精白米 麦 さとう 油 じゃがいも でん粉 ごま	玉葱 人参 パセリ マッシュルーム キャベツ コーン 大根 小松菜 りんごジュース バイン みかん りんご	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.8 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
27	木	ごはん 鶏肉のそぼろ 焼き鯖の柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 小松菜と豆腐のすまし汁	○	鶏肉 大豆 牛乳 鯖 ひじき ツナ 豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 麦 さとう 油 じゃがいも でん粉 ごま こんにゃく ごま油	しょうが 大根 ゆず さやいんげん コーン キャベツ もやし 人参 ごぼう ねぎ 小松菜	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g	25日は、せんげつに引 き続き、給食をよく 食べてくれたクラス のリクエスト献立を セレクトにしまし た。今回はつばき学 級リクエストのきな 粉揚げパンと、2年 1組リクエストの シュガー揚げパンの セレクトです。
28	金	上海焼きそば 中華春雨スープ 中華ポテト	○	豚肉 イカ 牛乳 豆腐 わかめ	油 中華麺 ごま油 春雨 さつまいも 中ザラ糖 ごま	椎茸 人参 玉葱 たけのこ キャベツ 小松菜 えのき ねぎ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.8 g	給食実施回数：18回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

給食実施回数：18回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。