

## 2月 よていこんだてひょう

江戸川区立春江小学校

学校長 小林 麻子  
栄養士 原村 恵

日	曜日	献 立 名	牛 乳	赤 の 食 品 血や肉になる	黄 色 の 食 品 働く力になる	緑 の 食 品 体の調子を整える	栄 養 価	ひ と こ と メ モ
2	月	上海焼きそば 清湯スープ 中華ボテト	○	豚肉 えび イカ 牛乳 豆腐 わかめ	油 中華麺 ごま油 さつまいも ごま 中ざら糖	しいたけ 人参 玉葱 たけのこ キャベツ 小松菜 ねぎ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.8 g	みつかかせつぶん 3日(火)は節分にちなみ て、鰯のかば焼きごはんを提供します。玄 関に飾る「柊鯛」は “やいかがし”とも呼 ばれ、鰯を焼いた匂い と柊のトゲで鬼(邪 氣)を追い払う意味が あります。
3	火	みんなの給食・節分献立 鰯のかば焼きごはん 三色野菜とわかめの和え物 厚揚げのみそ汁 みかん	○	いわし ツナ 牛乳 わかめ 厚揚げ みそ	精白米 粒麦 でん粉 さとう ごま 油	小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 ねぎ みかん	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g	かんかきひいき 1～3月は柑橘果物の流通が増えます。給食でも デコポン、みかん、ネーブルなど様々な柑橘果物 を提供する予定なので香りや味の違いを楽しんで 食べてくださいね。
4	水	あぶたまご キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	○	鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳 おかか 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう	人参 玉葱 もやし キャベツ コーン 小松菜 大根	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.8 g	かんかきひいき 1～3月は柑橘果物の流通が増えます。給食でも デコポン、みかん、ネーブルなど様々な柑橘果物 を提供する予定なので香りや味の違いを楽しんで 食べてくださいね。
5	木	マヨコーントースト 花野菜シチュー マカロニサラダ	○	ハム 牛乳 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 生クリーム チーズ	胚芽食パン 油 マヨネーズ マカロニ じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 さとう	コーン 玉葱 人参 きゅうり キャベツ カリフラワー しめじ オリーブ油 かぶ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g	かんかきひいき 1～3月は柑橘果物の流通が増えます。給食でも デコポン、みかん、ネーブルなど様々な柑橘果物 を提供する予定なので香りや味の違いを楽しんで 食べてくださいね。
6	金	ごはん さばのから揚げ 小松菜のごま和え わかめのかきたま汁 デコポン	○	牛乳 サバ 豆腐 たまご わかめ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが 小松菜 キヤベツ 人参 もやし 玉葱 大根 デコポン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.4 g	かんかきひいき 1～3月は柑橘果物の流通が増えます。給食でも デコポン、みかん、ネーブルなど様々な柑橘果物 を提供する予定なので香りや味の違いを楽しんで 食べてくださいね。
7	土	ドライカレーライス アーモンドサラダ	○	豚肉 チーズ 牛乳	精白米 粒麦 油 アーモンド さとう 小麦粉	玉葱 人参 にんにく キヤベツ じゃがいも コーン	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g	かんかきひいき 1～3月は柑橘果物の流通が増えます。給食でも デコポン、みかん、ネーブルなど様々な柑橘果物 を提供する予定なので香りや味の違いを楽しんで 食べてくださいね。
10	火	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒め物 いろどり汁 みかん	○	牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ ベーコン	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ たけのこ にら 人参 キヤベツ もやし 小松菜 大根 しめじ みかん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g	かんかきひいき 1～3月は柑橘果物の流通が増えます。給食でも デコポン、みかん、ネーブルなど様々な柑橘果物 を提供する予定なので香りや味の違いを楽しんで 食べてくださいね。
12	木	きなこ揚げパン 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	胚芽パン 油 さとう でん粉 ごま油	しょうが しいたけ 人参 玉葱 白菜 小松菜 キヤベツ もやし 切干大根	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.5 g	かんかきひいき 1～3月は柑橘果物の流通が増えます。給食でも デコポン、みかん、ネーブルなど様々な柑橘果物 を提供する予定なので香りや味の違いを楽しんで 食べてくださいね。
13	金	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナの和え物 麸のあんかけ汁	○	鶏肉 大豆 牛乳 鮭 ツナ ひじき 豚肉	精白米 粒麦 さとう アーモンド ごま油 こんにゃく でん粉 じゃがいも 車麩	しょうが 大根 さやいんげん コーン キヤベツ もやし 人参 白菜 えのき 小松菜	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g	かんかきひいき 16日(月)はバースデー給食です。
16	月	バースデー給食 厚揚げのみそ炒め丼 けんちん汁 カステラ	○	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 たまご	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 こんにゃく はちみつ じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 えのき キヤベツ 小松菜 ごぼう 大根	エネルギー 667 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.2 g	かんかきひいき 2月がお誕生日の皆さんおめでとうございま す！お祝いとしてカステラを提供します。
17	火	大豆入り五目ごはん わかさぎのごまがらめ 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	○	青大豆 鶏肉 牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも ごま油	ごぼう しいたけ たけのこ 人参 エリンギ れんこん 大根 白菜 ねぎ 小松菜 りんご	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.3 g	かんかきひいき カステラは室町時代に ポルトガルから伝わった歴史の古いお菓子です。
18	水	豚肉とエビのクリームソースライス ツナサラダ ポテトピーンズフライ	○	豚肉 牛乳 エビ ツナ 大豆	精白米 粒麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも でん粉	人参 玉葱 しめじ 小松菜 キヤベツ きゅうり コーン	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g	かんかきひいき 24日(火)はベルギー料理を提供します。クラミックとはベルギーで作られる伝統的な干しうどり入りのパンです。ブリオッシュと呼ばれるバターとたまごをたっぷり使ったパン生地で作ります。
19	木	カレーうどん キャベツのごまがらめ フルーツ和え	○	豚肉 油揚げ 牛乳 ツナ	油 でん粉 小麦粉 うどん さとう ごま	人参 玉葱 小松菜 キヤベツ コーン 黄桃 りんご パイン りんごジュース	エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.6 g	かんかきひいき 24日(火)はベルギー料理を提供します。クラミックとはベルギーで作られる伝統的な干しうどり入りのパンです。ブリオッシュと呼ばれるバターとたまごをたっぷり使ったパン生地で作ります。
20	金	煮豚チャーハン レバーと大豆の変わり香味だれ 春雨サラダ 中華たまごスープ	○	豚肉 牛乳 たまご 豚レバー 大豆 みそ ハム 鶏肉	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 にんにく キヤベツ じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが しいたけ 人参 葉ねぎ 白菜 にんにく キヤベツ じゃがいも 玉葱 たけのこ 小松菜	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g	かんかきひいき 24日(火)はベルギー料理を提供します。クラミックとはベルギーで作られる伝統的な干しうどり入りのパンです。ブリオッシュと呼ばれるバターとたまごをたっぷり使ったパン生地で作ります。
24	火	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 サラダリエショワーズ(ポテトといんげんのサラダ)	○	豆乳 牛乳 ベーコン 豚肉	小麦粉 強力粉 さとう 油 バター じゃがいも 中ざら糖	干しうどり 玉葱 にんにく 人参 さやいんげん	エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.0 g	かんかきひいき 24日(火)はベルギー料理を提供します。クラミックとはベルギーで作られる伝統的な干しうどり入りのパンです。ブリオッシュと呼ばれるバターとたまごをたっぷり使ったパン生地で作ります。
25	水	ごはん ごま昆布ぶりかけ 鰯の照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のみそ汁 ネーブル	○	おかか 塩昆布 牛乳 鰯 あさり 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう ごま でん粉 油 さつまいも ごま油	しょうが 小松菜 キヤベツ 人参 玉葱 大根 白菜 えのき ネーブル	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g	かんかきひいき 24日(火)はベルギー料理を提供します。クラミックとはベルギーで作られる伝統的な干しうどり入りのパンです。ブリオッシュと呼ばれるバターとたまごをたっぷり使ったパン生地で作ります。
26	木	チキンライス 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 アップルゼリー	○	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ たまご 大豆 塗わかめ ハム 塵天	精白米 粒麦 油 じゃがいも さとう でん粉 ごま	玉葱 人参 大根 マッシュルーム キヤベツ コーン フロッコリー りんごジュース	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g	かんかきひいき 24日(火)はベルギー料理を提供します。クラミックとはベルギーで作られる伝統的な干しうどり入りのパンです。ブリオッシュと呼ばれるバターとたまごをたっぷり使ったパン生地で作ります。
27	金	ごはん ししゃもの包み揚げ ハリハリ和え すき煮	○	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 油 春巻きの皮 さとう ごま油 しらたき	切干大根 キヤベツ もやし 人参 ねぎ きゅうり 玉葱 白菜 えのき 小松菜	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g	かんかきひいき 24日(火)はベルギー料理を提供します。クラミックとはベルギーで作られる伝統的な干しうどり入りのパンです。ブリオッシュと呼ばれるバターとたまごをたっぷり使ったパン生地で作ります。