家

2月 よていこんだてひょう

令和５年　　２月号
江戸川区立篠崎第四小学校
校　長　国分　　靖
栄養士　鈴木　亜実

日	曜日	献立名	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
1	水	豚肉と白菜のあんかけご飯　牛乳 さといもとキャベツのみそ汁　明日葉蒸しパン	牛乳　豚肉　生揚げ みそ　豆乳　金時豆	米　麦　油　ごま油 さとう　でん粉 さといも　小麦粉	しょうが　にんにく　玉葱 もやし　人参　しめじ 白菜　小松菜　ごぼう キャベツ　明日葉	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.1 g
2	木	〈節分〉 福豆ごはん　牛乳　鰯のかば焼き 白菜の香味和え　大根と小松菜のみそ汁　みかん	牛乳　大豆　鰯 豆腐　みそ	米　麦　油　でん粉 さとう　米粉　ごま	しょうが　白菜　もやし パプリカ　ゆず　小松菜 玉葱　人参　大根　みかん	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g
3	金	チキントマトクリームペンネ　牛乳 キャベツとポテトのさっぱりサラダ アップル寒天ポンチ	牛乳　鶏肉　チーズ サワークリーム 寒天	ペンネ　オリーブ油 油　小麦粉　さとう じゃがいも	にんにく　しょうが　玉葱 マッシュルーム　トマト 小松菜　キャベツ　人参 レモン　りんごジュース りんご　みかん、パイン缶	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g
6	月	大豆入り五目ごはん　牛乳 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	牛乳　青大豆 わかさぎ　豚肉 油揚げ　豆腐　みそ	米　麦　油　ごま油 さとう　でん粉　ごま こんにゃく　じゃがいも	ごぼう　椎茸　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 592 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
7	火	ごはん　牛乳 厚揚げの肉みそかけ　たまごと小松菜の炒め物 あんかけ汁	牛乳　生揚げ　鶏肉 みそ　たまご　わかめ ベーコン　かまぼこ	米　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　キャベツ もやし　小松菜　白菜 えのきたけ	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g
8	水	〈郷土料理　～静岡県～〉 ごはん　さくらえびのふりかけ　牛乳 黒はんぺんフライ キャベツと小松菜のからし和え　国清汁	牛乳　さくらえび 粉かつお　あおのり 黒はんぺん　豆腐 みそ	米　麦　油　ごま 小麦粉　パン粉 さとう　ごま油 さといも	キャベツ　もやし　小松菜 ごぼう　人参　大根 椎茸　ねぎ	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.7 g
9	木	〈世界の料理　～イギリス～〉 パン　牛乳　シェパードパイ スコッチブロス（麦入り野菜スープ）　ミルクティー寒天	牛乳　豆乳　豚肉 豚レバー　鶏肉 寒天	胚芽パン　じゃがいも オリーブ油　油 米粉　麦　さとう	玉葱　人参　白菜 ほうれん草	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
10	金	ごはん　ごま昆布ふりかけ　牛乳 ぶりの照り焼き　小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のかきたまみそ汁　ネーブル	牛乳　ぶり　あさり ちりめんじゃこ　みそ 豆腐　おかか　塩昆布 油揚げ　たまご 茎わかめ	米　麦　油　ごま油 ごま　でん粉　さとう さつまいも	しょうが　小松菜　人参 キャベツ　玉葱　大根 白菜　えのきたけ　ネーブル	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g
13	月	麻婆豆腐丼　牛乳 揚げじゃがいもの華風和え 春雨スープ	牛乳　豚肉　豚レバー みそ　豆腐　茎わかめ	米　麦　油　さとう でん粉　じゃがいも ごま油　ごま　春雨	しょうが　にんにく　椎茸 ねぎ　玉葱　たけのこ にら　れんこん　人参 もやし　白菜　小松菜	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g
14	火	〈６年生セレクト給食〉 ハヤシライス　牛乳 海藻サラダ　★チョコケーキ（またはチーズケーキ）	牛乳　豚肉　大豆 ひじき　わかめ　豆乳 （クリームチーズ）	米　麦　油　さとう じゃがいも　小麦粉 チョコレート	しょうが　にんにく　人参 玉葱　トマト　キャベツ きゅうり　もやし（レモン）	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.5 g
15	水	わかめごはん　牛乳 厚焼きたまご　えびと野菜の炒め物 厚揚げのみそ汁　いよかん	牛乳　わかめ　鶏肉 大豆　たまご　えび みそ　生揚げ	米　麦　油　ごま さとう	玉葱　キャベツ　もやし 小松菜　人参　大根 しめじ　いよかん	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g
16	木	〈６年生セレクト給食〉 ★ツナチーズサンド（またはカレーミートサンド） 牛乳　チリコンカン　白菜とパプリカの彩りサラダ	牛乳　ツナ　チーズ 鶏肉　白いんげん豆 大豆　（豚肉）	丸パン　マヨネーズ 油　じゃがいも さとう　ごま	玉葱　パセリ　にんにく しょうが　人参　しめじ 白菜　小松菜　パプリカ	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g
17	金	ジャージャー麺　牛乳 ３色野菜の華風和え 中華かきたまスープ　オレンジ	牛乳　豚肉　豚レバー 大豆　みそ　豆腐 たまご　茎わかめ	ごま油　中華めん　油 さとう　でん粉　ごま じゃがいも	しょうが　にんにく　椎茸 玉葱　たけのこ　もやし パプリカ　キャベツ 人参　小松菜　オレンジ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.5 g
20	月	〈みんなの給食　～給食から～SDGｓを考える～〉 ごはん　牛乳 ししゃもの南蛮漬け　花野菜のだしおかか和え 大根とさつまいものみそ汁　皮つきりんご	牛乳　ししゃも さつま揚げ　油揚げ 豆腐　みそ	米　油　でん粉 米粉　さとう　ごま さつまいも	しょうが　ねぎ　もやし とうがらし　ブロッコリー カリフラワー　人参 玉葱　葉つき大根 白菜　りんご	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
21	火	煮豚チャーハン　牛乳 レバーのみそソースがらめ 春雨サラダ　中華たまごスープ	牛乳　豚肉　豚レバー みそ　かまぼこ 鶏肉　たまご	米　麦　油　さとう でん粉　春雨　ごま油 ごま　じゃがいも	しょうが　椎茸　人参 葉ねぎ　ねぎ　にんにく キャベツ　玉葱　きゅうり たけのこ　白菜　小松菜	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
22	水	ごはん　アーモンドと鶏肉のそぼろ　牛乳 焼き鮭のおろしかけ　きつね和え いろどり汁　いよかん	牛乳　鶏肉　大豆 鮭　油揚げ　おかか 豚肉	米　麦　油　さとう アーモンド　こんにゃく	しょうが　大根　ゆず もやし　人参　キャベツ 小松菜　ごぼう　白菜 しめじ　かぼちゃ　ねぎ いよかん	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
24	金	コーントースト・いちごジャムトースト　牛乳 花野菜シチュー 米粉マカロニサラダ	牛乳　ベーコン　豚肉 白いんげん豆　豆乳 生クリーム　チーズ	胚芽食パン　食パン　油 マヨネーズ　じゃがいも オリーブ油　油　ごま じゃがいも　小麦粉 米粉マカロニ　さとう	コーン　玉葱　パセリ　人参 いちごジャム　しめじ ブロッコリー　キャベツ カリフラワー　かぶ きゅうり　パプリカ	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.0 g
27	月	豆まめカレーライス　牛乳 海藻のごまドレサラダ フルーツ２種盛り（いちご、清見オレンジ）	牛乳　豚肉　ひよこ豆 大豆　レンズ豆　ツナ ヨーグルト　わかめ 茎わかめ　糸寒天	米　麦　油　小麦粉 じゃがいも　さとう バター　ごま	玉葱　しょうが　にんにく キャベツ　マッシュルーム もやし　きゅうり　コーン 人参　いちご　清見オレンジ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
28	火	ごはん　牛乳 鯖の文化干し　野菜とわかめのごま和え 五目みそ汁　りんご	牛乳　鯖文化干し わかめ　豚肉 油揚げ　みそ	米　麦　油　さとう ごま　こんにゃく じゃがいも	もやし　キャベツ　人参 小松菜　ごぼう　玉葱 白菜　ねぎ　水菜　りんご	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g

献立紹介

節分

節分は冬から春に変わる季節の変わり目に、災害や病気など悪いものを鬼に見立て、それらを追い払う儀式です。「福豆」とは炒った大豆を桝に入れて神棚にお供えしたもので、悪いものを祓う力があるとされています。明るい春が迎えられるように、しっかりよく噛んで食べましょう！
※２月３日が節分の日ですが、入学説明会がある為、２日に節分のメニューをいれています。

みんなの給食

２月２０日はＳＤＧｓを考えるきっかけになるような献立を考えました。
頭や骨も丸ごと食べられるししゃもや、皮つきのりんご、みそ汁の出汁に使ったかつお節で作るおかか和えなど、フードロス削減につながる食材や調理を意識しました。
今月はクラスで残菜ゼロを目指すのではなく、一人ひとりが自分の食べられる量を考えて、“初めに盛り付けた量を食べきる”ことを意識して給食の時間を過ごしましょう！

６年生セレクト給食

１４、１６日２回にわたり、６年生を対象にセレクト給食を行います。残り少ない小学校での給食の時間を黙食の中でも楽しい時間を過ごしてもらえると嬉しいです。★マークのメニューをそれぞれ選んでもらっています。

☆献立内容は、食材等の納品の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
☆下線部は、除去食または代替食持参により対応をしている料理または食材です。（ご不明な点は、栄養士までご相談ください）