



2月のこんだて表

令和7年1月31日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇 一 郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	ししよく	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 エネルギー カルシウム	ひとくちメモ
3月	だいちりごもくごはん 	○	レバーのかわりごみだれ じゃがいもとれんこんのきんぴら はくさいとうふのみそしる りんご	だいず、とり、 ぎゅうにゅう、 ぶたレバー、 みそ、あぶらあげ、 とうふ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 ごま、ごめこ、 だいずあぶら、 つきこん、やく、 じゃがいも、ごまあぶら	ごぼう、ほしいたけ、 たけのこ、にんじん、 しょうが、にんにく、ねぎ、 エリンギ、れんこん、 だいこん、はくさい、 こまつな、りんご	584 26.4 17.3 2.2	「節分」にちなんで、大豆を使った混ぜごはんを作ります。大豆には、邪気を払う力があるとされています。
4火	ごはん 	○	ぶりのしょうがやき あぶらあげとだいこんのあえもの かきたまじる	ぎゅうにゅう、ぶり、 あぶらあげ、とり、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、ごま、 てんぷん	しょうが、キャベツ、 こまつな、だいこん、 にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ	570 27.9 21.3 1.6	ぶりは、成長によって名称が変わります。大きさによって名称が変わる魚を「出世魚」と言います。
5水	ウインナーロール 	○	にんじんドレッシングサラダ ミネストローネ バナナ	ぎゅうにゅう、ウインナー、 とり、にんじん、たまご	きょうりきこ、ごまごこ、 さとう、バター、 オリーブあぶら、 サラダあぶら、 じゃがいも、おしおぎ	キャベツ、もやし、 こまつな、あかパプリカ、 たまねぎ、にんじん、 にんにく、レモンじり、 バナナ	584 20.8 25.8 2.3	手作りしのごべかりー ウインナーにパン生地をくるくる巻いてオープンで焼き上げました。
6木	ごはん 	○	さばのぶんかぼし キャベツとこまつなのごまあえ ごもくみそしる しらぬい	ぎゅうにゅう、 サバぶんかぼし、 とり、にんじん、 みそ	こめ、むぎ、ごま、さとう、 サラダあぶら、 こんにやく、じゃがいも	もやし、キャベツ、 にんじん、こまつな、 ごぼう、たまねぎ、 はくさい、ねぎ、みずな、 しらぬい	611 25.0 26.4 2.2	「不知火」は、みかんの仲間です。つべんがこぶのように出ているのが特徴的な果物です。
7金	わかめごはん 	○	とりのからあげ こまつなのおかかあえ のっぺいじる	わかめ、ぎゅうにゅう、 とり、にんじん、 きゅうり、わかめ、 なまあげ	こめ、むぎ、ごま、 てんぷん、ごまごこ、 だいずあぶら、 サラダあぶら、 こんにやく、さといも	しょうが、にんにく、 こまつな、はくさい、 にんじん、ごぼう、 だいこん、えのきたけ、 ねぎ	573 23.3 20.4 2.7	「のっぺい汁」は、根菜などが入った、しょうゆベースの優しい味付けです。とろみがついているので、体が温まりますよ。
10月	ふゆやさいかレーライス 	○	ふゆやさいとツナのサラダ りんごかんてんポンチ	とり、にんじん、 ぎゅうにゅう、ツナ、 こなかんてん	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 さつまいも、じゃがいも、 バター、ごまごこ、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが、 セロリー、にんじん、だいこん、 れんこん、ダイストマト、キャベツ、 カリフラワー、ブロッコリー、 りんごジュース、みかんかん、 りんごかん、パインかん	675 23.7 19.5 2.1	よつば献立 大根やれんこんなどの冬野菜をたくさん使った、カレーを作りました。
12水	ごはん じゃこいりごまこんぶふりかけ 	○	さわらのてりやき こまつなとあげあさりのピリカラあえ とうふのみそしる ネーブル	ちりめんじゃこ、おおか、 しおこんぶ、 ぎゅうにゅう、さわら、 あさり、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 わかめ	こめ、むぎ、さとう、ごま、 てんぷん、 だいずあぶら、 さつまいも、ごまあぶら	しょうが、こまつな、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 はくさい、えのきたけ、 ネーブル	564 26.4 16.8 2.1	小松菜などの野菜と揚げたあさりや和えたえ物です。ピリカラ味がクセになりますよ。
13木	きぬがさどん 	○	はくさいのポンずあえ いとこじる	あぶらあげ、たまご、 ぎゅうにゅう、 こなかつお、あずき、 みそ	こめ、むぎ、 つきこんにやく、さとう、 さといも、ごま	にんじん、たまねぎ、 ねぎ、もやし、はくさい、 えのきたけ、レモンじり、 だいこん、かぼちゃ、 こまつな	589 24.5 19.1 2.1	郷土料理～京都府～ 「衣笠井」とは、油揚げやねぎをダシで煮て、卵でとじた丼料理です。
14金	さけのクリームパスタ 	○	りんごキャベツサラダ ココアケーキ	サケ、ぎゅうにゅう、 とうふ、ごま、チーズ、 ダイスチーズ、たまご	スパゲッティ、 オリーブあぶら、 サラダあぶら、ごめこ、 さとう、バター、ごまごこ、 チョコレート	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ホールコーン、 こまつな、キャベツ、 りんご	642 24.8 24.6 1.6	6年生家庭科コラボメニュー チョコレートが入った、手作りココアケーキを作ります。甘くて美味しいですよ！
17月	にぶたチャーハン 	○	わかさぎのごまがらめ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぶた、にんじん、 わかさぎ、ツナ、 たまご	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 てんぷん、 だいずあぶら、ごま、 りょうとうはるさめ、 ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、ほしいたけ、 にんじん、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、たけのこ、 はくさい、こまつな	562 24.6 17.7 2.5	しょうゆやみりんなどで煮た豚肉を炒め合わせたチャーハンを作ります。
18火	しらすバターごはん 	○	とり、にんじん、 カリカリ揚げだいちのあえもの やさいたっぷりじる いちご	しらす、ぎゅうにゅう、 ぶた、ごま、チーズ、 だいず、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、バター、 ノンエッグマヨネーズ、 パン、てんぷん、 だいずあぶら、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも	ねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 こまつな、たまねぎ、 はくさい、ぶなしめじ、 いちご	615 27.3 24.0 2.7	6年生家庭科コラボメニュー 骨や歯が丈夫になる「カルシウム」たっぷりメニューを考えてくれました！
19水	マヨコントースト 	○	はなやさいのシチュー アーモンドいりマカロニサラダ みかん	ハム、ぎゅうにゅう、 とり、 しろいんげんまめ、 ぎゅうにゅう、とうにゅう、 なまクリーム、 ごまチーズ	はいがしよくパン、 ノンエッグマヨネーズ、 サラダあぶら、 じゃがいも、ごめこ、 シェラマカロニ、 アーモンド、 オリーブあぶら、さとう	ホールコーン、クリームコーン、 たまねぎ、にんじん、 ぶなしめじ、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	623 24.8 27.8 2.2	花野菜である、ブロッコリーやカリフラワーがたくさん入った、クリームシチューです。
20木	ごはん 	○	あつあげのにくみそかけ こまつなとキャベツのいためもの ふのあんかけじる	ぎゅうにゅう、なまあげ、 とり、にんじん、 わかめ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 てんぷん、ごま、 こんにやく、じゃがいも、 あられぶ	しょうが、ねぎ、 たけのこ、にんじん、 キャベツ、もやし、 こまつな、はくさい、 えのきたけ	551 23.4 19.9 2.0	「厚揚げ」とは、豆腐を油で揚げた食べ物です。肉みそをかけていただきます。
21金	チキンライス 	○	ミニチーズいりポテトオムレツ かいそうのごまドレサラダ ペイザンヌスープ	とり、にんじん、 ベーコン、ぶた、 ダイスチーズ、たまご、 くきわかめ、わかめ、 ツナ	こめ、むぎ、バター、 サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 キャベツ、だいこん、 ホールコーン、 こまつな	552 24.2 20.3 2.2	ベーコンやじゃがいも、チーズなどが入った具だくさんのオムレツです。
25火	ごはん アーモンドとりにくのそばろ 	○	やきぎけのおろしかけ ひじきとツナのあえもの こまつなとうふのすましじる	とり、だいず、 ぎゅうにゅう、サケ、 ひじき、ツナ、 あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、さとう、 サラダあぶら、 こんにやく、じゃがいも	しょうが、さいやんげん、 だいこん、ホールコーン、 キャベツ、もやし、 にんじん、ごぼう、ねぎ、 こまつな	584 27.9 21.4 2.4	焼いた鮭に、すりおろした大根をかけた。さっぱりした味わいです。
26水	セサミトースト 	○	いかにのケールスープに こんさいチップサラダ いちご	ぎゅうにゅう、 ウインナー、イカ、 うずらたまご	はいがしよくパン、 バター、ごま、 オリーブあぶら、 じゃがいも、 だいずあぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、ごぼう、 れんこん、キャベツ、 こまつな、もやし、 きゅうり、レモンじり、 いちご	582 25.0 28.0 2.2	バリバリと歯ごたえの良い根菜チップが決め手の、サラダです。
27木	ひじきごはん 	○	てづくりさつまあげ こんにやくのあえもの かぶのみそしる	とり、にんじん、 あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、 たらすみ、とうふ、 だいず、ちりめんじゃこ、 わかめ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 てんぷん、 だいずあぶら、 つきこんにやく、 じゃがいも、ごま	ほしいたけ、にんじん、 しょうが、ホールコーン、 れんこん、ねぎ、 こまつな、キャベツ、 たまねぎ、はくさい、かぶ	603 30.1 20.5 2.9	ひじきなどの具材を混ぜ込んだごはんです。ひじきには、ミネラルが豊富に含まれています。
28金	だいちミートソースの スパゲッティ 	○	こまつなサラダ オレンジかんてんポンチ	ぶた、にんじん、 ぎゅうにゅう、 ひよこめ、くきわかめ、 こなかんてん	スパゲッティ、 オリーブあぶら、 サラダあぶら、さとう、 ごめこ	しょうが、にんにく、セロリー、 たまねぎ、マッシュルーム、 ホールトマト、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、レモンじり、 オレンジジュース、みかんかん、 おうとうかん、パインかん	582 27.3 16.2 1.4	6年生家庭科コラボメニュー SDGsとしても注目されている「大豆ミート」を使ったミートソースを考えてくれました！