


















令和8年

2月 予定こんだて表

江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

日 曜		こんだてめい			ざいりょう			えいようか
		主食	牛乳	おかず・デザートなど	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力になる	みどり 体の調子を整える	エネルギーたんばく質脂質食塩相当量
2	月	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 いろどりじる みかん	ぎゅうにゅう、なまあげ、とりにく、みそ、 ベーコン、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さんおんとう、でん ぶん、ごま、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、たけのこ、にら、にんじ ん、キャベツ、もやし、こまつな、だいこ ん、ぶなしめじ、みかん	575 kcal 23.6 g 20.9 g 2.1 g
3	火	★節分献立 だいずいりごもくごはん		わかさぎのごまからめ じゃがいもとれんこんのきんぴら はくさいととうふのみそしる りんご	あおだいず、とりにく、ぎゅうにゅう、わ かさぎ、ぶたにく、あぶらあげ、もめん どうふ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、でんぶん、あ ぶら、ごま、こんにやく、じゃがいも、ごま あぶら	ごぼう、しいたけ、たけのこ、にんじん、 エリンギ、れんこん、だいこん、はくさ い、ねぎ、こまつな、りんご	582 kcal 24.4 g 17.7 g 2.1 g
4	水	マヨコーントースト		はなやさいのシチュー アーモンドいりマカロニサラダ	ハム、ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、 しろいんげんまめ、とうにゅう、なまク リーム、こなチーズ	はいがパン、ノンエッグマヨネーズ、あ ぶら、じゃがいも、こむぎこ、マカロニ、 アーモンド、オリーブオイル、さんおん とう	ホールコーン、クリームコーン、たまね ぎ、パセリ、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	632 kcal 25.9 g 28.5 g 2.5 g
5	木	ごはん		さばのからあげ こまつなのごまあえ わかめのかきたまじる デコボン	ぎゅうにゅう、サバ、もめんどうふ、たま ご、わかめ	こめ、むぎ、でんぶん、あぶら、さんおん とう、ねりごま、すりごま、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじ ん、もやし、たまねぎ、だいこん、デコ ボン	597 kcal 25.4 g 22.4 g 1.5 g
6	金	パエリア		とうふいりミートボールスープ ひよこめとツナのサラダ ぼんかん	イカ、エビ、あさり、ぎゅうにゅう、とり にく、もめんどうふ、たまご、ツナ、ひよ こめ	バター、こめ、むぎ、オリーブオイル、で んぶん、じゃがいも、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、しょう が、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅ うり、ぼんかん	558 kcal 24.8 g 18.6 g 2.6 g
9	月	ごはん 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からあえ とうふのみそしる ネーブル	おかか、しおこんぶ、ぎゅうにゅう、さわ ら、あさり、あぶらあげ、もめんどうふ、 みそ、わかめ	こめ、むぎ、さんおんとう、ごま、でんぶ ん、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	572 kcal 26.5 g 17.6 g 2.0 g
10	火	マーボーどん		もやしとこまつなのちゅうかあえ はるさめスープ	ぶたにく、だいず、みそ、もめんどうふ、 ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、 でんぶん、さんおんとう、ごま、じゃがい も、はるさめ	にんにく、しょうが、しいたけ、にんじ ん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、だいず もやし、もやし、きゅうり、こまつな、え のきたけ	656 kcal 29.7 g 22.6 g 2.8 g
12	木	フィッシュバーガー		ブロッコリーサラダ ベーコンとじゃがいものミルクスープ オレンジ	メルルーサ、ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅ う、とうにゅう、しろいんげんまめ	パン、こむぎこ、こめこ、パンこ、あぶら、 さとう、オリーブオイル、じゃがいも	ブロッコリー、キャベツ、ホールコー ン、にんじん、たまねぎ、こまつな、オレ ンジ	613 kcal 27.2 g 25.8 g 2.8 g
13	金	ごはん のりのつくだに		ししゃものからあげ こまつなとはくさいのおひたし とんじる いちご	もみのり、ぎゅうにゅう、ししゃも、おか か、ぶたにく、もめんどうふ、みそ	こめ、むぎ、さんおんとう、みずあめ、こ めこ、でんぶん、あぶら、ごま、じゃがい も、こんにやく	にんじん、はくさい、もやし、こまつな、 えのきたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、 いちご	578 kcal 23.4 g 17.9 g 2.1 g
14	土	ツナとこまつなのスパゲッティ		ジュリエンスープ ココアケーキ	ツナ、ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご	スパゲッティ、オリーブオイル、あぶら、 バター、じゃがいも、こむぎこ、さとう、 チョコレート	にんにく、とうがらし、ホールコーン、 ぶなしめじ、たまねぎ、こまつな、セロ リー、にんじん、キャベツ	606 kcal 22.9 g 26.6 g 2.5 g
17	火	ごはん ごましお		たらのみそマヨやき こまつなとちくわのあえもの けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう、まだら、みそ、ちくわ、ハ ム、とりにく、もめんどうふ	こめ、むぎ、ごま、ノンエッグマヨネーズ、 すりごま、さんおんとう、ごまあぶら、こ んにやく、さといも	こまつな、はくさい、ホールコーン、ご ぼう、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、 ねぎ、みかん	552 kcal 25.8 g 17.2 g 2.5 g
18	水	はちみつレモントースト1/2 チーズトースト1/2		ウインナーとやさいのスープに アーモンドサラダ	チーズ、ぎゅうにゅう、ウインナー、ぶた にく	しよくパン、バター、はちみつ、はいがパ ン、じゃがいも、あぶら、さとう、アーモン ド	レモン、セロリー、にんじん、だいこん、 たまねぎ、えのきたけ、こまつな、キャ ベツ、もやし	550 kcal 22.1 g 26.2 g 2.2 g
19	木	チキンライス		チーズいりポテオムレツ カリカリだいずとかいそうのごまドレサラダ あつぶるかんてん	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶた にく、チーズ、たまご、だいず、くきわか め、ハム、こなかんてん	こめ、むぎ、バター、じゃがいも、さんお んとう、でんぶん、あぶら、すりごま、ご ま、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 パセリ、キャベツ、だいこん、ホール コーン、ブロッコリー、りんごジュース	606 kcal 24.1 g 21.6 g 1.6 g
20	金	ごはん		いんげんまめのクロック やさいのごまずあえ わかめのみそしる りんご	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、ぶた にく、もめんどうふ、みそ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎ こ、パンこ、ごま、すりごま、さんおん とう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 こまつな、ホールコーン、ねぎ、りんご	613 kcal 21.0 g 20.6 g 2.5 g
24	火	★交流給食 チリコンカンライス	麦茶	じゃがいものハニーサラダ こめこマカロニのスープ	ぶたにく、だいず、こなチーズ、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、こめこ、はちみつ、 じゃがいも、こめこマカロニ	にんじん、たまねぎ、ホールドマト、パ セリ、キャベツ、きゅうり、はくさい、もや し、えのきたけ、こまつな	556 kcal 20.3 g 16.1 g 2.1 g
25	水	★大阪府郷土料理 きつねうどん		おこのみやき ハリハリあえ みかん	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、た まご、イカ、ぶたにく、あおのり、くきわ かめ	うどん、さとう、あぶら、ながいも、こむぎ こ、ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら、 さんおんとう、ごま	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、こま つな、キャベツ、きりぼしだいこん、も やし、きゅうり、みかん	561 kcal 25.6 g 22.6 g 2.7 g
26	木	ごはん アーモンドととりにくのそばろ		やきさけのおろしかけ ひじきとツナのあえもの ふのあんかけじる	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、サケ、ひ じき、ツナ、ぶたにく	こめ、むぎ、さんおんとう、アーモンド、ご まあぶら、こんにやく、じゃがいも、でん ぶん、くるまふ	しょうが、さやいんげん、だいこん、 ホールコーン、キャベツ、もやし、にん じん、はくさい、えのきたけ、こまつな	569 kcal 27.1 g 19.4 g 2.4 g
27	金	にぶたチャーハン		レバーとだいずのかわりこうみだれ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー、だ いず、みそ、ハム、とりにく、たまご	こめ、むぎ、さんおんとう、でんぶん、あ ぶら、はるさめ、ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、しいたけ、にんじん、はねぎ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、たけのこ、はくさい、こまつな	601 kcal 27.8 g 19.8 g 2.5 g

※今月の平均栄養価（中学年の値） エネルギー585kcal たんばく質 24.9g 食塩相当量 2.2 g
※2月の給食指導目標 楽しい会食にしよう。

※献立は、都合により変更になる場合があります。

※2日(月) 5年生はウインター振替のため、給食はありません。
※2日(月) 6年生はバイキング給食です。
※24日(火) 交流給食です。この日はアレルギーのない献立を提供します。