



2月

給食献立表



江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 斎藤 沙菜

日 曜	こんだてめい		おかず デザートなど	あか 血や筋肉や骨の もどになる	おもな ざいりょう		もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくち メモ
	牛乳 など	主食			きいろ 熱や力の もどになる	みどり 体の調子を とのえる	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
2 月	白	えびクリームライス	ポテトとツナのサラダ くだもの (りんご)	★飲用牛乳,鶏こま,★む きエビ,白いんげん豆,★ 牛乳・調理用,豆乳,★生ク リーム,まぐろ缶詰	油,精白米,粒麥,★バ ター,小麦粉,じゃがい も,さとう	にんじん,玉葱,エリンギ, きゅうり,キャベツ,レモ ン,★りんご	ライス ルウ	くだも の	サラダ	623 kcal 23.4 g 22.0 g 1.8 g	
3 火	白	いわしのかばやきどん	けんちんじる きなこまめ	★飲用牛乳,まいわし・切 り身,鶏こま,油揚げ,かま ぼこ (卵無),いり大豆, きな粉	精白米,粒麥,でん粉,油, 三温糖,白ごま,ごま油, 板こんにゃく,さといも	しょうが,にんじん,ごぼ う,だいこん,ねぎ,ごまつ な	ごはん さかな	まめ	汁もの	600 kcal 28.6 g 20.3 g 2.2 g	節分給食です。いわしこ豆を 食べて、邪気を払います。きなこ豆は、炒り大豆で作ったカリカリの手 作り豆菓子です。
4 水	白	ビビンバ	わかめととうふのスープ くだもの (柑橘類)	★飲用牛乳,豚ひき肉,★ たまご,赤みそ,木綿豆腐, 生わかめ	精白米,粒麥,さとう,油, 白ごま,三温糖	にんにく,しょうが,ごまつ な,もしやし,にんじん,玉葱, はくさい,ねぎ,柑橘類	ごはん ぐ	くだも の	スープ	555 kcal 23.0 g 19.2 g 2.4 g	
5 木	白	アーモンドトースト	はなやさいサラダ チリコンカン くだもの (柑橘類)	★飲用牛乳,まぐろ缶詰, ひよこ豆,大豆,豚こま	★食パン・給,★バター, さとう,★アーモンド粉, ★アーモンド・スライス, 油,じゃがいも,小麦粉	ホールコーン,ブロッコ リー,キャベツ,にんじん, 玉葱,マッシュルーム,パセ リ,柑橘類	パン くだも の	サラダ	シチュー	627 kcal 24.4 g 29.2 g 2.6 g	
6 金	白	ごはん	レバーとポテトのあまからあげ ごまつないそべあえ はくさいとあつあげのみそしる	★飲用牛乳,豚レバー,★ しらす干し,きざみのり, 生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麥,でん粉,米 粉,じゃがいも,油,さと う,白ごま	しょうが,しょうが,キャベ ツ,にんじん,ごまつな,も やし,はくさい,ねぎ,えの きだけ	レバー あえも の	ごはん	みそ汁	546 kcal 24.2 g 15.3 g 2.0 g	
9 月	白	ひじきごはん	まめあじのあおのりあげ おろしあえ みずなのかきたまじる	★飲用牛乳,ひじき,油揚 げ,★まめあじ,あおのり, 木綿豆腐,★たまご	精白米,粒麥,油,しらた き,三温糖,白ごま,でん 粉,ごま油	干し椎茸,にんじん,ごまつ な,もしやし,えのきだけ,だ いこん,玉葱,えのきだけ, ねぎ,みずな	さかな あえも の	ごはん	汁もの	549 kcal 24.6 g 17.7 g 2.3 g	
10 火	白	カレーライス	じゃがいものハニーサラダ 【4年生以外】くだもの (いちご)	★飲用牛乳,豚こま,豚レ バー,★ヨーグルト	精白米,粒麥,油,じゃが いも,小麦粉,はちみつ	しょうが,にんにく,にん じん,玉葱,グリンピース, キャベツ,きゅうり,いちご	ライス ルウ	くだも の	サラダ	602 kcal 18.2 g 20.5 g 1.8 g	
12 木	白	ごはん	さけのねぎみそやき きりばしだいこんのにもの わかめとだいこんのみそしる 【4年生のみ】くだもの (いちご)	★飲用牛乳,しろさけ,赤 みそ,江戸甘みそ,油揚げ, 生揚げ,白みそ,生わかめ	精白米,粒麥,三温糖,油	ねぎ,切干し大根,にん じん,干し椎茸,さやいんげ ん,だいこん,玉葱,えのき だけ	さかな にもの	ごはん	みそ汁	560 kcal 27.6 g 14.6 g 1.7 g	
13 金	白	コーンピラフ	マンハッタン風クラシチャウダー チョコチップケーキ 【バレンタイン献立】	★飲用牛乳,豚ひき肉, ベーコン,豚こま,★むき あさり,★粉チーズ,★た まご,★牛乳・調理用	★バター,精白米,粒麥, 油,オリーブ油,じゃがい も,小麦粉,さとう,★ミ ルクチョコレート	にんじん,玉葱,マッシュ ルーム,ホールコーン,パセ リ,セロリー,キャベツ,ほ んしめし,トマト缶詰	ライス	ケーキ	シチュー	686 kcal 22.1 g 26.8 g 2.5 g	バレンタイン給食です。毎年恒例 のチョコチップケーキを楽しみま す。
16 月	白	ごまつな あんかけやきそば	さつまいもとじゃこのみつがら ピーチヨーグルト	★飲用牛乳,豚こま,さつ ま揚げ,★ちりめんじゃ こ,★ヨーグルト	蒸し椎茸,油,三温糖,で ん粉,さとう,ねりごま, ごま,板こんにゃく	しょうが,にんにく,干し椎 茸,にんじん,玉葱,たけのこ,は さい,もやし,ごまつな,★もも 缶,★白桃缶,★もも缶汁	めん あん	ヨーグ ルト	いも	580 kcal 22.4 g 17.7 g 2.0 g	
17 火	白	ゆかりごはん	さかなのにつけ ごまあえ かぼちゃのみそしる	★飲用牛乳,さかなの,木綿 豆腐,油揚げ,赤みそ,白み そ	精白米,粒麥,三温糖,ご ま油,さとう,ねりごま, ごま,板こんにゃく	ゆかり,しょうが,にんじん, キャベツ,ほうれんそば,も やし,ほんしめじ,だいこん, えのき,西洋かぼちゃ,こねぎ	さかな あえも の	ごはん	みそ汁	555 kcal 26.3 g 14.9 g 2.6 g	
18 水	白	マー婆ーどん	かいそうとツナのサラダ クラシックみかんかんてん	★飲用牛乳,豚ひき肉,大 豆,赤みそ,木綿豆腐,まぐ ろ缶詰,海草ミックス (乾),粉寒天	精白米,粒麥,油,さとう, ごま油,でん粉,ごま(い り)	にんにく,しょうが,干し椎 茸,にんじん,ねぎ,グリ ンピース,キャベツ,きゅうり,ホ ールコーン,ミカンジュース,みかん 缶,みかん缶汁,★ナタデコ ロ	ごはん あん	デザー ト	サラダ	622 kcal 25.3 g 21.9 g 2.5 g	
19 木	白	ツナコッペ	ごぼうチップサラダ ポテトのポタージュ くだもの (いちご)	★飲用牛乳,まぐろ缶詰, ★ビザチーズ,ベーコン, 白いんげん豆,★牛乳・調 理用,豆乳,★生クリーム	★コッペパン,マヨネー ズ(卵無),油,ごま油, さとう,白ごま,じゃがい も,精白米,★バター	玉葱,パセリ,キャベツ, きゅうり,にんじん,ごぼ う,クリームコーン,いちご	パン くだも の	スープ		663 kcal 27.1 g 31.2 g 2.9 g	
20 金	白	ごはん エコふりかけ 【SDGsみんなの給食】	おからわふうパンパー ごまつなのかかづマヨあえ かぶとあおさのみそしる	★飲用牛乳,かづお削り 節,豚ひき肉,おから,豆乳, かづお節,油揚げ,木綿豆 腐,白みそ,赤みそ,あおさ	精白米,粒麥,三温糖,乾 パン粉,マヨネーズ(卵 無),油,でん粉	玉葱,にんじん,ごまつな, キャベツ,ちかふ,ほ んしめじ,ねぎ	にく あえも の	ごはん ぶりかけ	みそ汁	623 kcal 27.2 g 22.3 g 2.4 g	今年度2回目の「SDGsみんなの給食」 です。今回のテーマは、食材を無駄なく 使うことです。みそ汁のだけで使った昆 布とかつおをぶりかけにします。主菜 は、豆腐のしおりカスである「おから」 を使って、ハンバーグを作ります。
24 火	白	ごまつな ピリからチャーハン	ジャンボぎょうざ たまごスープ	★飲用牛乳,豚ひき肉,赤 みそ,木綿豆腐,★たまご	精白米,粒麥,油,三温糖, ごま油,ジャンボ餃子の 皮,揚げ油,でん粉	しょうが,にんにく,にん じん,ねぎ,ごまつな,キャベ ツ,にら,玉葱,えのきだけ, こねぎ	ごはん	ぎよう ざ	スープ	645 kcal 25.8 g 23.9 g 2.5 g	
25 水	白	おやごどん	すりごまのみそしる くだもの (りんご)	★飲用牛乳,鶏こま,★た まご,きざみのり,白みそ, 赤みそ,木綿豆腐,生わか め	精白米,粒麥,油,つきご んにゃく,三温糖,じゃが いも,ごま油,板こんにゃ く,白すりごま	干し椎茸,にんじん,玉葱, キャベツ,ごまつな,★りんご	ごはん あん	くだも の	汁もの	575 kcal 24.5 g 16.1 g 2.1 g	
26 木	白	ごまつなごはん	羅臼産スケソウダラのたつあい ごますあえ ごじる くだもの (柑橘類)	★飲用牛乳,ハム,油揚げ, スケソウダラ,大豆,白み そ,赤みそ	精白米,粒麥,油,三温糖, 白ごま,でん粉,米粉,ご ま油,さとう,じゃがい も,板こんにゃく	ごまつな,しょうが,キャベ ツ,もやし,にんじん,大豆 もやし,ねぎ,柑橘類	さかな あえも の	ごはん	汁もの	599 kcal 30.8 g 18.7 g 2.6 g	北海道の東部 知床半島にある羅臼町 でとれた質の高いスケソウダラを 使って、竜田揚げにします。
27 金	白	てづくり いちごジャムロール	ジャーマンポテト トマトスープ くだもの (柑橘類)	★飲用牛乳,豆乳,★たま ご,ペーコン,鶏こま,★粉 チーズ	強力粉,三温糖,オリーブ 油,小麦粉,★バター,油, じゃがいも,油,リボンバ スク	いちごジャム,レモン,玉 葱,パセリ,にんにく,セロ リー,にんじん,キャベツ, トマト缶詰,柑橘類	パン くだも の	ボテト	スープ	533 kcal 20.0 g 18.5 g 2.1 g	給食室で小麦粉から手作りのパンを 作ります。ジャムを入れてロールに 巻いて焼きます。見た目もかわいら しく、人気の一品です。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※栄養価は、3.4年生の数値です。