



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 齋藤 沙菜

| 日 ／ 曜 | こんだてめい | | | 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 | おかず デザートなど | あか <small>血や筋肉や骨の もとになる</small> | きいろ <small>熱や力の もとになる</small> | みどり <small>体の調子を ととのえる</small> | 深血 | ブルー (小) | ピンク (大) | | |
| 2月 | | 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、粒麦、★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 | | 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、粒麦、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。いわしときなご豆を食べて、邪気を払います。きなご豆は、炒り大豆で作ったカリカリの手作り豆菓子です。 |
| 4水 | | ピビンバ | 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、粒麦、さとう、油、白ごま、三温糖 | にんにく、しょうが、ごまつな、もやし、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 | | 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 | | ごはん | レバーとポテトのあまからあげ ごまつなのいそべあえ 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、粒麦、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、えのきたけ | 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 | | 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、粒麦、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、もやし、えのきたけ、だいこん、玉葱、えのきたけ、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 | | 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、粒麦、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、グリーンピース、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 | | ごはん | さけのねぎみそやき きりぼしだいこんのにももの 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、しらすさけ、赤みそ、江戸甘みそ、油揚げ、生揚げ、白みそ、生わかめ 【4年生のみ】くだもの (いちご) | 精白米、粒麦、三温糖、油、でん粉、ごま油、さとう、白ごま | ねぎ、切干しだいこん、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、玉葱、えのきたけ | さかな にももの | ごはん | みそ汁 | 560 kcal 27.6 g 14.6 g 1.7 g | |
| 13金 | | コーンピラフ | マンハッタン風グラムチャウダー 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、粒麦、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、キャベツ、ほんしめじ、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 | | ごまつなの あんかけやきそば | さつまいもとじゃこのみつがらめ ピーチヨーグルト | ★飲用牛乳、豚こま、さつまいも、★ちりめんじゃこ、★ヨーグルト | 蒸し中華めん、油、三温糖、でん粉、ごま油、さつまいも、はちみつ、黒ごま | しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ、はくさい、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 | | 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、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ | 精白米、粒麦、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、ほうれんそう、もやし、ほんしめじ、だいこん、はくさい、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 | | マーボーどん | かいそうとツナのサラダ クラッシュみかんかんてん | ★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、粒麦、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、玉葱、たけのこ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、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、★ナタデココ | 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 | | 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、★ピザチーズ、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 | くだもの | スープ | 663 kcal 27.1 g 31.2 g 2.9 g | |
| 20金 | | ごはん エコふりかけ 【SDGsみんなの給食】 | おかからのわふうハンバーグ ごまつなのおかかマヨあえ かぶとあおさのみそしる | ★飲用牛乳、かつお削り節、豚ひき肉、おから、豆乳、かつお節、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、あおさ | 精白米、粒麦、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、にんにく、セロリ、ほんしめじ、ねぎ | にく あえもの | ごはん ふりかけ | 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。みそ汁の汁で使った昆布とかつおをふりかけにします。主菜は、豆腐のしほりカスである「おから」を使って、ハンバーグを作ります。 |
| 24火 | | ごまつなの 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、粒麦、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、えのきたけ、こねぎ | ごはん | ぎょうざ | スープ | 645 kcal 25.8 g 23.9 g 2.5 g | |
| 25水 | | 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、粒麦、油、つきごたんにゃく、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、ごぼう、ねぎ、★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 | | ごまつなごはん | 黒白産スケウダラのたつたあげ ごまづあえ ごじる くだもの (柑橘類) | ★飲用牛乳、ハム、油揚げ、スケウダラ、大豆、白みそ、赤みそ | 精白米、粒麦、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ウダラを使って、竜田揚げにします。 |
| 27金 | | 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、ベーコン、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、リボンバスタ | いちごジャム、レモン、玉葱、パセリ、にんにく、セロリ、にんじん、キャベツ、トマト缶詰、柑橘類 | パン くだもの | ポテト | 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。