



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)			
3月		いわしのかばやきとん 【節分献立】	けんちんじる きなごまめ	★飲用牛乳、いわし開き、鶏ごま、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、板こんにやく、さといも	しょうが、にんじん、ごぼう、だいごん、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腐です。
4火		キーマカレー	サイコロサラダ 【4年生以外】くだもの（いちご）	★飲用牛乳、豚ひき肉、豚しほ、レンズ豆、ひよこ豆、凍り豆腐、ボンレスハム	精白米、粒麦、油、小麦粉、でん粉、じゃがいも、さとう、油、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、ピーマン、黄パプリカ、きゅうり、いちご	ライス	くだもの		サラダ	642 kcal 24.1 g 21.7 g 1.8 g	
5水		ごもくチャーハン	やきにくサラダ ニラたまスープ 【4年生のみ】くだもの（いちご）	★飲用牛乳、焼き豚、なると（卵無）、豚こま、青大豆、生わかめ、絹ごし豆腐、★たまご	油、精白米、粒麦、ラード、ごま油、三温糖、でん粉	しょうが、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、にんにく、きゅうり、キャベツ、玉葱、にら、いちご	ごはん	サラダ		スープ	562 kcal 25.6 g 21.2 g 2.6 g	
6木		つげめん屋「東」 ごもくうどん	ちくわのいそべあげ あしたばだんご 【SDGsみんなの給食】	★飲用牛乳、鶏ごま、油揚げ、焼き竹輪、あおりの、絹ごし豆腐、きな粉	さとう、冷凍うどん、小麦粉、油、白玉粉、三温糖	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎茸、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、ごまつな、あしたば	めん	だんご		つけ汁	654 kcal 26.8 g 19.2 g 2.6 g	今年度2回目の「みんなの給食（SDGs給食）」です。今回のテーマは、地産地消です。東京産の食材を取り入れます。近くで生産された食材を活用することで、輸送距離が減り、CO ₂ の削減につながります。
7金		ごはん	さけのねぎみそやき きりぼしだいごんのにも とらふとわかめのみそじる	★飲用牛乳、しらす、赤みそ、江戸甘みそ、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、生わかめ	精白米、粒麦、三温糖、油	ねぎ、切干だいごん、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、えのきたけ	さかな	ごはん		汁もの	545 kcal 27.3 g 14.0 g 1.6 g	
10月		わかめごはん	羅臼産スケウダラのたつたあげ ごまつなのひじきのあえもの にくじゃが	★飲用牛乳、炊き込みわかめ、スケウダラ、ひじき、豚こま	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、米粉、油、三温糖、油、さとう、じゃがいも、しらたき	しょうが、ごまつな、もやし、にんじん、ホールコーン、干し椎茸、たけのこ、玉葱、さやいんげん	さかな	あえもの	ごはん	にもの	621 kcal 27.7 g 17.1 g 2.5 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。
振替休日												
12水		てづくいピザパン	ジャーマンレバー かぶとひよこ豆のスープ くだもの（はるみオレンジ）	★飲用牛乳、豆乳、ベーコン、豚レバー、★ピザチーズ、豚こま、ひよこ豆	強力粉、さとう、小麦粉、オリーブ油、じゃがいも、でん粉、油	にんにく、玉葱、ホールコーン、ピーマン、しょうが、にんじん、パセリ、かぶ、ほうしめじ、オレンジ	パン	くだもの	レバー	スープ	595 kcal 27.4 g 22.6 g 2.9 g	ピザパンは、東小岩の調理室で、小麦粉から手作りのパンを作ります。
13木		おやこどん	ニラともやしのみそじる くだもの（りんご）	★飲用牛乳、鶏こま、★たまご、きざみのり、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、つきごんに、にら、三温糖、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、もやし、にら、★りんご	ごはん	くだもの		汁もの	554 kcal 23.2 g 14.6 g 2.1 g	
14金		えびピラフ	マンハッタンクラムチャウダー チョコチップケーキ 【バレンタイン給食】	★飲用牛乳、ベーコン、むきエビ、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、★チョコチップ	玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ、ソーリー、キャベツ、ほうしめじ、トマト缶詰	ピラフ	ケーキ	チャウダー		688 kcal 23.9 g 26.1 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。
17月		ごまつなのあんかけやきそば	スパイシーポテト あんにんどうふ	★飲用牛乳、豚こま、さつま揚げ、★むきあさり、粉寒天、★牛乳・調理用	蒸し中華めい、油、三温糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、さとう	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、★パイン缶詰、★もも缶、みかん缶	めん	あん	フルーツ	ポテト	560 kcal 22.8 g 18.5 g 2.1 g	
18火		しらすごはん	ぎせいでうふ かぼちあえ かぼちやじる	★飲用牛乳、しらす干し、干ひじき、木綿豆腐、★たまご、焼くわ、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、油、三温糖、でん粉、板こんにやく	にんじん、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、ごまつな、もやし、だいごん、えのきたけ、西洋かぼちゃ	どうふ	あえもの	ごはん	汁もの	573 kcal 24.7 g 18.0 g 2.5 g	
19水		とらふとえびのうまにどん	かいそうとツナのサラダ くだもの（いちご）	★飲用牛乳、豚こま、むきえび、木綿豆腐、まぐろ缶詰、海草ミックス	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま、油	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、いちご	ごはん	あえもの	くだもの	サラダ	548 kcal 24.7 g 18.8 g 2.0 g	
20木		きんぴらおこわ	ししゃものフライ ごますりあえ かきたまじる	★飲用牛乳、豚こま、油揚げ、★ししゃも、★たまご、木綿豆腐	精白米、もち米、三温糖、油、ごま油、白ごま、小麦粉、乾パン粉、生パン粉、油、さとう、でん粉	ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、ごまつな、玉葱、えのきたけ、ねぎ	さかな	あえもの	ごはん	汁もの	622 kcal 28.5 g 23.6 g 3.1 g	ししゃもなどの小魚には、成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。
21金		アーモンドトースト	ハムコーンサラダ ボークビーンズ くだもの（きよみオレンジ）	★飲用牛乳、ハム、豚こま、大豆	★食パン、★バター、さとう、★アーモンド、油、じゃがいも、小麦粉	ホールコーン、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、トマト缶詰、パセリ、清見オレンジ	パン	くだもの	サラダ	ルー	627 kcal 24.1 g 30.1 g 2.5 g	
24月 天皇誕生日												
25火		ごはん	いかのかりんとうがらめ ごまつなのいそべあえ じゃがもちじる	★飲用牛乳、イカ、しらす干し、きざみのり、鶏ごま	精白米、でん粉、小麦粉、油、さとう、★アーモンド、じゃがいも、板こんにやく	しょうが、キャベツ、にんじん、ごまつな、もやし、だいごん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	いか	あえもの	ごはん	汁もの	583 kcal 27.1 g 13.3 g 2.0 g	じゃがもち汁は、北海道の郷土料理です。もちもちの食感が楽しめる一品です。
26水		チリコンカンサンド	フレンチツナサラダ ホワイトシチュー	★飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、ひよこ豆、★ピザチーズ、まぐろ缶詰、鶏ごま、★牛乳・調理用、豆乳、★生ウ	★コッペパン、油、小麦粉、じゃがいも、★バター	玉葱、パセリ、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、にんじん、マッシュルーム	パン	サラダ		ルー	653 kcal 30.2 g 29.9 g 3.0 g	
27木		あつあげとぶたのキムチどん	チョレギサラダ パインのクラッシュかんでん	★飲用牛乳、豚肉、生揚げ、白みそ、生わかめ、刻みのみり、粉寒天	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、ごま油、白ごま、白すりごま、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、えのきたけ、はくさい、キムチ、ちやし、ねぎ、にら、大豆、もやし、きゅうり、キャベツ、★パインジュース、★パイン缶、ナタデココ	ごはん	かんてん		サラダ	579 kcal 22.3 g 16.7 g 1.8 g	
28金		あなごのちらしずし てまきのり	はなふのすましじる ひなまつりのまっちゃケーキ 【ひなまつり献立】	★飲用牛乳、あなご、焼きのり、★たまご、★牛乳・調理用	精白米、三温糖、白ごま、あられ麹、小麦粉、さとう、★バター、★ホワイトチョコチップ、粉糖	たけのこ、にんじん、干し椎茸、ごぼう、さやいんげん、だいごん、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、いちご	ごはん	ケーキ		スープ	574 kcal 19.0 g 17.4 g 2.0 g	3月上旬にリクエスト給食の料理を登場させるので、少し早いひなまつり給食です。ちらし寿司には、のりをつけるので、各自お好みで巻いて食べます。ケーキは、抹茶の緑・粉糖の白・いちごの赤で「ひしもち」の3色を表現します。

※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。