２ 月 献 立 表

江戸川区立上小岩小学校
校　長　　宮本　知司
栄養士　　髙橋　真樹子

給食目標：係の仕事を手早くしよう

日	主食	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	＜節分献立＞ いわしのかば焼き丼	○	キャベツと油揚げの和え物 白菜と大根のすまし汁 きなこ大豆	まいわし, 牛乳, 油揚げ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 大豆, きな粉	精白米, 粒麦, 油, でん粉, さとう, 三温糖	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, はくさい, だいこん, ねぎ	575 kcal 26.2 g 20.3 g 2.0 g
4 火	手作りピザパン	○	鶏肉とひよこ豆のスープ 小松菜アーモンドサラダ りんご	ベーコン, チーズ, 牛乳, 鶏こま肉, ひよこまめ, 白いんげん豆, ハム	強力粉, さとう, 油, 三温糖, じゃがいも, アーモンド	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, ピーマン, セロリー, にんじん, ホールコーン, ほんしめじ, こまつな, キャベツ, もやし, りんご	587 kcal 23.9 g 25.1 g 2.6 g
5 水	ごはん じゃこ入りごま昆布ふりかけ	○	鰆の照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のみそ汁 ネーブル	ちりめんじゃこ, かつお節, 塩昆布, 牛乳, さわら, あさり, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, わかめ	精白米, 粒麦, 三温糖, 白ごま, でん粉, 油, さつまいも, ごま油	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, 玉葱, だいこん, はくさい, えのきたけ, ネーブル	564 kcal 26.4 g 16.8 g 2.1 g
6 木	＜愛媛県郷土料理＞ しょうゆめし	○	じゃこ天 小松菜とひじきの和えもの 芋だき汁	鶏こま肉, 油揚げ, たまご, のり, 牛乳, ちりめんじゃこ, たらすり身, 白みそ, 干ひじき, 豚こま肉, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, こんにゃく, さとう, でん粉, 白ごま, 油, さといも	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, しょうが, ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, だいこん	569 kcal 28.2 g 18.9 g 2.7 g
7 金	海鮮あんかけ丼 （イカ・エビ）	○	炒り豆腐 わかめと大根のみそ汁	豚こま肉, エビ, イカ, 牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, 大豆, 粉かつお, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, さとう, でん粉, ごま油, 油, こんにゃく, 白ごま, じゃがいも	玉葱, はくさい, にんじん, えのきたけ, こまつな, 干し椎茸, だいこん, ねぎ	573 kcal 25.7 g 17.7 g 2.4 g
10 月	チキントマトソースライス	○	ポテトのハニーサラダ フルーツヨーグルト	鶏こま肉, 白いんげん豆, サワークリーム, 粉チーズ, 牛乳, ベーコン, ヨーグルト	精白米, 粒麦, 油, コーンスターチ, 三温糖, じゃがいも, はちみつ, さとう	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, エリンギ, ホールコーン, トマト缶詰, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, パイン缶, りんご, さくらんぼ, バナナ	625 kcal 22.3 g 17.4 g 1.9 g
12 水	じゃこ菜めし	○	小松菜の厚焼きたまご はりはり和え ちくわぶのすまし汁 りんご	ちりめんじゃこ, 牛乳, 鶏ひき肉, たまご, ハム, 茎わかめ, 鶏こま肉, わかめ	精白米, 粒麦, 白ごま, 油, さとう, ごま油, じゃがいも, 竹輪ふ	こまつな, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, 切干しだいこん, キャベツ, もやし, きゅうり, みずな, りんご	571 kcal 25.1 g 16.6 g 2.6 g
13 木	＜お楽しみ献立＞ ココアビスキュイパン	○	イカとポテトのバジルがらめ ミネストローネ いちご	豆乳, 牛乳, イカ, ベーコン, 鶏こま肉, レンズまめ	丸パン, プレミックス粉, マーガリン, さとう, グラニュー糖, じゃがいも, 油, でん粉, 油, アルファベットマカロニ	にんにく, トマト缶詰, 玉葱, キャベツ, こまつな, いちご	607 kcal 24.5 g 20.2 g 2.6 g
14 金	ごはん	○	厚揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒めもの 麩のあんかけ汁	牛乳, 生揚げ, 鶏ひき肉, 赤みそ, ベーコン, 豚こま肉, わかめ	精白米, 粒麦, 油, 三温糖, でん粉, 白ごま, 板こんにゃく, じゃがいも, あられ麩	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, はくさい, えのきたけ	554 kcal 23.2 g 20.3 g 2.1 g
17 月	ごはん	○	鯖の文化干し キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 デコポン	牛乳, サバ, 豚こま肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 三温糖, 白ごま, 油, こんにゃく, じゃがいも	もやし, キャベツ, にんじん, こまつな, ごぼう, 玉葱, はくさい, ねぎ, みずな, デコポン	594 kcal 24.3 g 24.4 g 2.2 g
18 火	フィッシュバーガー	○	フライドポテト 具沢山スープ バナナ	まだら, 牛乳, 豚こま肉, 木綿豆腐	丸パン, 小麦粉, 生パン粉, 油, さとう, じゃがいも, 白ごま	キャベツ, 玉葱, にんじん, もやし, こまつな, バナナ	561 kcal 25.7 g 20.2 g 2.5 g
19 水	＜世界の料理　韓国＞ ごはん 手づくり韓国のり	○	切干大根のナムル ヤンニョムチキン トックスープ	焼きのり, 牛乳, 若鶏ムネ(皮付き), 鶏こま肉, たまご	精白米, 粒麦, 白ごま, ごま油, 三温糖, でん粉, 油, トック	にんにく, 大豆もやし, にんじん, きゅうり, 切干しだいこん, ほうれんそう, はくさい, 玉葱, ねぎ, こまつな	624 kcal 25.7 g 23.6 g 1.9 g
20 木	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ	○	焼き鮭の柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 小松菜と豆腐のすまし汁	鶏ひき肉, 大豆, 牛乳, サケ, ひじき, まぐろ缶詰, 豚こま肉, 油揚げ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 三温糖, アーモンド, ごま油, 油, 板こんにゃく, じゃがいも	しょうが, さやいんげん, だいこん, ゆず, 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 kcal 27.9 g 21.4 g 2.4 g
21 金	チキンライス	○	ミニチーズ入りポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天	鶏こま肉, 牛乳, ベーコン, 豚ひき肉, チーズ, たまご, 大豆, 茎わかめ, わかめ, ハム, 粉寒天	精白米, 粒麦, バター, 油, じゃがいも, 三温糖, でん粉, 白ごま	玉葱, 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, こまつな, りんごジュース	589 kcal 24.1 g 21.6 g 1.8 g
25 火	マヨコーントースト	○	花野菜のシチュー アーモンド入りマカロニサラダ みかん	ハム, 牛乳, ベーコン, 鶏こま肉, 白いんげん豆, 脱脂粉乳, 豆乳, 生クリーム, 粉チーズ	胚芽食パン, マヨネーズ, 油, じゃがいも, 小麦粉, シェルマカロニ, アーモンド, オリーブ油, 三温糖	ホールコーン, クリームコーン, 玉葱, 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, みかん	624 kcal 24.9 g 29.4 g 2.1 g
26 水	大豆入り五目ごはん	○	レバーの変わり香味だれ じゃが芋とれんこんのきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁 りんご	青大豆, 鶏こま肉, 牛乳, 豚レバー, 赤みそ, 豚こま, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ	精白米, 粒麦, 三温糖, 白ごま, 米粉, 油, つきこんにゃく, じゃがいも, ごま油	ごぼう, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, しょうが, にんにく, ねぎ, しょうが, エリンギ, れんこん, だいこん, はくさい, こまつな, りんご	589 kcal 26.2 g 18.0 g 2.2 g
27 木	ミートソーススパゲッティ	○	ツナじゃこサラダ バナナブラウニー	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 牛乳, まぐろ缶詰, わかめ, ちりめんじゃこ, おから, 豆乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 三温糖, でん粉, さとう, ごま, プレミックス粉, マーガリン, 粉糖	しょうが, にんにく, 玉葱, セロリー, にんじん, エリンギ, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, もやし, バナナ	600 kcal 24.7 g 20.7 g 2.1 g
28 金	煮豚チャーハン	○	わかさぎのごまがらめ 春雨サラダ 中華たまごスープ	豚角切り, 牛乳, わかさぎ, ハム, 鶏こま肉, たまご	精白米, 粒麦, 油, 三温糖, でん粉, 白ごま, 緑豆はるさめ, ごま油, じゃがいも	しょうが, 干し椎茸, にんじん, 葉ねぎ, キャベツ, きゅうり, 玉葱, たけのこ, はくさい, こまつな	565 kcal 24.5 g 18.2 g 2.6 g

※　材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

献　立　紹　介

◎３日　節分献立

今年の節分は２月２日です。昔から日本では、節分になると玄関にいわしを飾ったり、いわしを焼いて食べる風習がありました。また、鬼を追い払い、福を呼び込むために、豆まきもしますね。いわしや大豆には鬼を追い払う魔除けの力があるとされています。

３日の給食は節分にちなんで、いわしのかば焼き丼ときなこ大豆です。いわしと大豆をしっかり食べて、鬼を追い払い健康に過ごしましょう！

◎６日　愛媛県郷土料理

じゃこ天は、小魚をすり潰し小麦粉、塩を加え混ぜ、小判の形に整えて油で揚げる料理です。小魚の身だけでなく皮や骨もすり潰し、丸ごと料理に使うため、カルシウムや栄養が満点です。

芋だき汁は、名産品である里芋が入ったしょうゆ味の鍋料理です。里芋や肉、こんにゃく、ねぎ、きのこ類など季節の野菜も使います。

栄養満点のじゃこ天と、温かい芋炊き汁をぜひ味わって食べてください。

＜今月の栄養価平均＞

エネルギー	586 kcal
タンパク質	25.2 g
脂　質	20.6 g
塩　分	2.3 g