

2月 こんだてひょう



江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
栄養教諭 大田 奈津紀

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

しゃくじ まち
食事のマナーを守ろう

日	曜日	こんだて			ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	行事 ／ 献立紹介
		しゅしょく	おかげ	牛 乳	あかのなかも ちやにくになる	きのなかも ねつやからなの みなかとには	みどりのなかも からだのちょうしを みんなとくにね		
2	月	こまつなビリから チャーハン	★ジャンボぎょうざ ちゅうかスープ	○	とりにく みそ ぶたにく ワカメ とうふ	あぶら ごめ さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ねぎ こまつな キャベツ にら たまねぎ しいたけ	614 23.8	旬の食材 こまつな
3	火	いわしのかばやきどん	コーンいりおひたし はくさいとわかめのみそしる くだもの：みかん	○	いわし かつおぶし ワカメ みそ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にら にんじん とうもろこし はくさい ねぎ えのき みかん	599 24.8	行事 節分
4	水	ピスキュイパン	コロマメサラダ ふゆやさいのホワイトシチュー	○	たまご さなこ だいす ハム とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	まるパン パター さとう こむぎこ あぶら さつまいも	いちじゅうジャム にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん しめじ はくさい かぼちゃ ブロッコリー	615 24.5	旬の食材 ブロッコリー
5	木	ごはん のりのつくだに	さばのしおやき だいこんのおかかごまあえ すまじる	○	のり さば ハム ワカメ かつおぶし とりにく とうふ	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり キャベツ ねぎ こまつな	570 30.3	旬の食材 のり
6	金	こぎつねごはん	★とうふハンバーグ からしあえ たぬきじる	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら ごま バンコ さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく	にんじん たまねぎ えのき エリンギ こねぎ キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん えのき ねぎ	630 32.7	旬の食材 だいこん
7	土	チキンカレー	こまつなサラダ フルーツヨーグルト	○	とりにく ツナ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな キャベツ きゅうり もも みかん バイン	591 18.2	旬の食材 はくさい
8	日								
9	月								
10	火	きのこピラフ	スパニッシュオムレツ オニオンスープ	○	とりにく ベーコン たまご チーズ	こめ むぎ パター あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ グリンピース バセリ	573 24.9	6年日本とつながりの深い国々コラボ給食（フランス）
11	水								
12	木	ごはん	ししゃもフライ いそべあえ すりごまみそしる くだもの：みかん	○	ししゃも のり かつおぶし とうふ ワカメ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンコ ごま	こまつな はくさい もやし にんじん だいこん ねぎ みかん	585 28.1	注目の食材 ししゃも
13	金	リームスパゲティ	★セレクト給食	○	だいす ツナ たまご とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とうにゅう	スパゲッティ さとう じゃがいも パター あぶら はいが コーンフレーク チョコレート こむぎこ	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ こまつな にんじん	601 23.2	行事 バレンタイン
		こまつなペペロンチーノ	まめじゃがサラダ ★チョコクッキー	○	だいす ツナ たまご ベーコン	スパゲッティ さとう じゃがいも パター あぶら はいが コーンフレーク チョコレート こむぎこ オリーブオイル	こまつな にんじん たまねぎ にんにく とうがらし パプリカ	507 19.2	行事 バレンタイン
14	土								
15	日								
16	月	ごはん	サケのごまみそダレ はるさめのいためもの よしのじる	○	サケ みそ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう ごま はるさめ あぶら ごまあぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	しょうが にんじん もやし こまつな しいたけ だいこん ねぎ	583 25.6	注目の食材 サケ
17	火	マーポーどん	リヤンバンサンスー ★わかめスープ	○	とりにく とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし こまつな	584 25.3	6年日本とつながりの深い国々コラボ給食（中国）
18	水	てりやきチキン バーガー	ポークピーンズ ★フライドポテト くだもの：イチゴ	○	とりにく ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	まるば さとう かたくりこ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ イチゴ	628 31.8	6年日本とつながりの深い国々コラボ給食（アメリカ）
19	木	ぶたどん	はくさいのあまずあえ かきたまじる くだもの：みかん	○	ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ たまご	こめ あぶら しらたき ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ ねぎ はくさい こまつな たけのこ にんじん みかん	604 22.6	郷土料理給食 北海道
20	金	ごはん	イカのかりんとあげ こまつな じゃがいもとたまねぎのみそしる	○	イカ かつおぶし あぶらあげ ワカメ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ	569 27.4	注目の食材 あいかわ
21	土								
22	日								
23	月								
24	火	あつあげキムチどん	スタミナサラダ くだもの：イチゴ	○	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい キチ もやし ねぎ にら キャベツ ブロッコリー チンゲンサイ いちご	651 28.0	注目の食材 いちご
25	水	ガーリックトースト	しろいんげんまめトマトシチュー セサミサラダ	○	とりにく しろいんげんまめ チーズ	フランスパン パター オリーブオイル あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	601 25.2	注目の食材 トマト
26	木	チャブチエバブ	こまつなとひじきのナムル カボチャのケーキ	○	ぶたにく とりにく ひじき たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ はちみつ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう パター こむぎこ	にんにく しょうが もやし にんじん たまねぎ こまつな たけのこ かぼちゃ	578 20.5	世界の料理 韓国
27	金	ごはん	ホキのあまからあげ おかかえ みそしる	○	ホキ かつおぶし とうふ みそ ワカメ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	574 26.6	注目の食材 ホキ
28	土								

ランチョンマットとハンカチを毎日、もってきましょう！

★はリクエスト給食で選ばれたメニューです

感染症予防、衛生面への配慮・管理を考慮して提供させていただきます。
献立は、食材目録の都合により変更することがあります。ご了承ください。