

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★

しょうじ 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) たんばく質 (g)	行事 ／ 献立紹介
		しゅしょく	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつちからの みかもとにふ	みどりのなかま からだのしょうしを ととのふ		
2	月	こまつなピリから チャーハン	★ジャンボぎょうざ ちゅうかスープ	○	とりこ みそ ふたにく ワカメ とろふ	あぶら こめ 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 もやし 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	行事食 節分
4	水	ビスキュイパン	コロマメサラダ ふゆやさいのホワイトシチュー	○	たまご きなこ だいず 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 バター さとう こむぎこ あぶら さつまいも	いちごジャム 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 すましじる	○	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	○	とりこ あぶらあげ ふたにく 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 パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく	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	○	とりこ ツナ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター 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	振替休業日							
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	○	とりこ ベーコン たまご チーズ	こめ むぎ バター 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 パセリ	573 24.9	6年日本とつながりの深い国々コラが給食(フランス)
11	水	建国記念の日 							
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 パンこ 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	○	だいず ツナ たまご とりこ 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 バター あぶら はいが コーンフレック 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	行事食 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	○	だいず ツナ たまご ベーコン	スパゲッティ さとう じゃがいも バター あぶら はいが コーンフレック 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 キャベツ きゅうり もも パブリカ	507 19.2	行事食 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 こんにやく 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	マーボーどん	リャンバンサンスー ★わかめスープ	○	とりこ 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が給食(中国)
18	水	てりやきチキン バーガー	ボークビーンズ ★フライドポテト くだもの：イチゴ	○	とりこ ベーコン ふたにく しろいんげんまめ	まるパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも バター 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が給食(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 しらす 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	イカのかりとあげ ごまずあえ 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 あかい
21	土								
22	日								
23	月	天皇誕生日 							
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	○	とりこ ふたにく 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 キムチ 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	○	とりこ しろいんげんまめ チーズ	フランスパン バター 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	チャプチェパブ	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 バター 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 おかかあえ 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！

★はりく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、食材料購入の都合により変更することがあります。ご了承ください。