

# 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

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

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	おかず	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	きのなかま ねつやちからの みなもとなる	みどりのなかま からだのちようしを とどのえる			
3	月	いわしのかばやきどん	コーンいりおひたし はくさいとあぶらあげのみそしる	○	まいわし かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ おぎ 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 はくさい ホールコーン ねぎ えのきたけ	567 24.5	行事食 節分	
4	火	あつあげキムチどん	ナムル フルーツヨーグルト	○	とりにく ぶたにく みそ なまあげ ヨーグルト	こめ おぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが キムチ たまねぎ にんじん もやし ねぎ なら きゅうり みかん パイン	631 23.3	注目の食材 あつあげ	
5	水	こうちゃメロンパン	コロマメサラダ ふゆやさいのホワイトシチュー	○	たまご あおだいず とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ハム	まるパン パター さとう こむぎこ あぶら さつまいも	にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン だいこん しめじ はくさい かぼちゃ ブロッコリー	563 22.1	旬の食材 ブロッコリー	
6	木	とりひきにくと やさいのそぼろごはん	ほっけのいちやぼし ひじきのもの こんさいのみそしる くだもの：みかん	○	とりにく たまご だいず ひじき みそ あぶらあげ ほっけ	こめ おぎ あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん れんこん しいたけ ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ こまつな みかん	623 30.7	旬の食材 ほっけ	
★セレクト給食★		★からあげ グリーンサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる			○	かつおぶし あぶらあげ ワカメ みそ とりにく	こめ おぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ じょうしんこ	キャベツ きゅうり レモン パセリ たまねぎ こまつな ねぎ しょうが	581 25.7	セレクト給食
7	金	むぎごはん	てりやき グリーンサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	○	かつおぶし あぶらあげ ワカメ みそ とりにく	こめ おぎ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり レモン パセリ たまねぎ こまつな ねぎ しょうが	595 27.9		
10	月	ぶたどん	はくさいのあまずあえ なめこじる くだもの：みかん	○	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら ごま しらたき さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ はくさい こまつな なめこ ねぎ みかん	573 20.3	旬の食材 はくさい	
11	火	建国記念の日								
12	水	ごはん のりのつくだに	さばのおやき だいこんのおかかごまあえ すましじる	○	のり さば ハム かつおぶし とりにく とうふ ワカメ	こめ おぎ 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	572 30.4	旬の食材 だいこん	
13	木	マーボーどん	リャンパンサンスー たまごスープ くだもの：デコポン	○	とりにく とうふ みそ ベーコン たまご	こめ おぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	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 チンゲンサイ せとか	613 26.4	6年日本とつ ながりの深い 国々コラボ給 食(中国)	
14	金	★クリームスパゲティ	まめじゃがサラダ まっちゃケーキ	○	とりにく きゅうにゅう チーズ なまクリーム とうにゅう だいず ツナ たまご	スパゲッティ あぶら パ ター こむぎこ じゃがいも さとう チョコレート	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	677 23.6	行事食 バレンタイン	
17	月	コーンピラフ	チーズオムレツ ポテトサラダ オニオンスープ	○	とりにく ハム チーズ たまご きゅうにゅう	こめ おぎ パター あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ パブリカ マッシュルーム ホールコーン グリンピース にんにく きゅうり パセリ	610 25.2	6年日本とつな がりの深い国々 コラボ給食(フラン ス)	
18	火	てりやきチキン バーガー	ポークビーンズ フライドポテト くだもの：デコポン	○	とりにく ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	パン 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 せとか	561 29.6	6年日本とつな がりの深い国々 コラボ給食(アメ リカ)	
19	水	むぎごはん	ししゃものなんばんづけ いそべあえ すりごまみそしる	○	ししゃも きざみのり かつおぶし とうふ ワカメ みそ	こめ おぎ こむぎこ かたくりこ さとう ごま	ねぎ こまつな はくさい もやし にんじん だいこん	550 28.2	注目の食材 のり	
20	木	ごはん	ポーポーやき おんやさいのそえもの とんじる くだもの：みかん	○	とびうお ぶたにく みそ とうふ	こめ おぎ かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん カリフラワー ブロッコリー かぼちゃ ごぼう しいたけ だいこん こまつな みかん	610 30.3	4年島のくらし ～八丈島～	
21	金	タンタンチャーハン	スパイスめめ わかめスープ つぶつぶオレンジゼリー	○	たまご ぶたにく みそ こんにやく ワカメ だいず とうふ	こめ おぎ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ ごま	しいたけ ねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが たまねぎ みかんジュース みかん	624 26.3	注目の食材 だいず	
23	日	天皇誕生日								
24	月	振替休業日								
25	火	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 アセロラゼリー	○	とりにく しろいんげんまめ チーズ かんてん ゼラチン	ソフトフランスパン バター オリーブオイル 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 みかん アセロラジュース	573 23.3	注目の食材 トマト	
26	水	チキンカレー	コールスローサラダ いちごタルト	○	とりにく チーズ たまご とうにゅう きゅうにゅう なまクリーム	こめ おぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ タルト さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ホールコーン パセリ いちご	662 19.3	注目の食材 いちご	
27	木	こぎつねごはん	サワラのしおこうじやき からしあえ たぬきじる くだもの：はるみ	○	とりにく あぶらあげ サワラ かつおぶし なまあげ みそ	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん えのき ねぎ みかん	584 30.5	旬の食材 はるみ	
28	金	ターメリックライス	ムケツカ フェジョアード ダッパリー	○	タラ うずらめめ ベーコン ぶたにく ウィンナー なまクリーム	こめ おぎ あぶら さとう オリーブオイル	トマト しめじ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり キャベツ パブリカ パセリ レモン	579 26.3	6年日本とつな がりの深い国々 コラボ給食(ブラ ジル)	

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。