



こんだてひょう

江戸川区立南小岩小学校
校長吉田友信
栄養士小曾根真紀

日	こんだて	牛乳	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	IEL - 脂質 たんぱく質 食塩相当量
2月	ごはん ごまこんぶひりかけ さわらのてりやき 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のみぞ汁 ネープルオレンジ	○	おかか 塩昆布 飲用牛乳 さわら ★あさりむき身 油揚げ 木綿豆腐 みそ 冷凍わかめ	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 えのきだけ ネープルオレンジ(国産)	568 kcal 17.3 g 26.2 g 2.0 g
3火	サツマイモで <節分献立> ごはん いわしのかばやき 野菜と大豆のあえもの 大根のみぞ汁 いちご	○	まいわし 飲用牛乳 ロースハム 大豆(国産) 油揚げ 木綿豆腐 冷凍わかめ みそ	精白米 粒麦 白ごま でん粉 油 小麦粉 三温糖 ごま油 ジャガイモ	しょうが キャベツ きゅうり こまつな にんじん だいこん 玉葱 ねぎ いちご	584 kcal 19.6 g 26.2 g 2.4 g
4水	マヨコーントースト 花野菜のシチュー マカロニサラダ	○	ロースハム 飲用牛乳 ベーコン 豆乳 とり肉 白いんげん豆 ★調理用牛乳 ★生クリーム ★粉チーズ	★豚芽菜パン ★マヨネーズ(卵なし) 油 ジャガイモ 小麦粉 マカロニ 白ごま 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 ブロッコリー カリフラワー ロマネスク かぶ キャベツ きゅうり しめじ	604 kcal 29.0 g 24.6 g 2.3 g
5木	大豆入り五目ごはん 炙りのごまがらめ じゃがいもとれんこんの金平 白菜と豆腐のみぞ汁 りんご	○	青大豆(国産) とり肉 飲用牛乳 ★めひかり ぶた肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 白ごま つきこんにゃく ジャガイモ ごま油	ごぼう すし椎茸 たけのこ水煮 にんじん エリンギ れんこん だいこん はくさい ねぎ こまつな ★りんご	578 kcal 17.6 g 23.7 g 2.1 g
6金	ごはん シイラのねぎみそチーズやき ツナとにんじんのあえもの たまご入りめかぶ汁	○	飲用牛乳 しいらみそ とり肉 ツナ油漬 木綿豆腐 ★ビザチーズ めかぶわかめ ★たまご 蒸しかまぼこ	精白米 粒麦 マヨネーズ(卵無) さとう 小麦粉 三温糖 白ごま 油 ジャガイモ でん粉	ねぎ こまつな もやし にんじん しめじ だい こん はくさい	576 kcal 21.9 g 27.8 g 2.2 g
9月	ごはん ごまととり肉のそぼろ 焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナのあえもの 麸のあんかけ汁	○	とりひき肉 大豆(国産) 飲用牛乳 サケ ひじき ツナ油漬 ぶた肉	精白米 粒麦 三温糖 白ごま ごま油 板こんにゃく ジャガイモ でん粉 車麩	さやいんげん だいこん ホールコーン キャベツ もやし にんじん はくさい えのきだけ こまつな	569 kcal 19.5 g 27.1 g 2.4 g
10火	煮豚チャーハン レバーと大豆の変わった味だれ 春雨サラダ 中華たまごスープ	○	ぶた角切り 飲用牛乳 ぶたレバー 大豆(国産) みそ ロースハム とり肉 ★たまご	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油 ジャガイモ	しょうが 干し椎茸 にんじん 葉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 だけのこ水煮 はくさい こまつな	610 kcal 21.6 g 26.6 g 2.4 g
12木	さんしようとん(たまご・とり肉・小松菜) さくらんぼの煮浸し 白菜と油揚げの煮浸し 吳汁	○	ぶたひき肉 大豆(国産) ★たまご 飲用牛乳 油揚げ おかか みそ 木綿豆腐	精白米 粒麦 油 三温糖 白ごま さとう つきこんにゃく	こまつな はくさい もやし にんじん しめじ ごぼ 玉葱 えのきだけ だいこん ねぎ	562 kcal 20.5 g 25.1 g 1.8 g
13金	<お誕生日給食> 生パスタチキンときのこのクリーミー ^{なま} ソース パブリカ入りカラフルサラダ 豆腐のグラウニー	○	とり肉モモ ベーコン 豆乳 ★調理用牛乳 ★生クリーミー ^{なま} 飲用牛乳 ツナ油漬 冷凍茎わかめ ★たまご 木綿豆腐	生バスタ オリーブ油 油 小麦粉 三温糖 白ごま 薄力粉 ★バター ★ミルクチョコレート グラニュー糖	玉葱 にんじん エリンギ しめじ 生しいたけ きゅうり パセリ キャベツ ホールコーン 赤パブリカ にんにく いちご	626 kcal 29.5 g 24.1 g 2.6 g
16月	ごはん さばのからあげ 小松菜のごまあえ わかめのかきたま汁 でこほん	○	飲用牛乳 サバ 木綿豆腐 ★たまご 冷凍わかめ	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 ごま 白すりごま ジャガイモ	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし 玉葱 だいこん デコボン	585 kcal 21.4 g 24.1 g 1.4 g
17火	<世界の料理へカナダへ>南小岩ベーカリー てづくりメープルパン サーモンと豆のスープ ブーライン(チーズポテト) いちご	○	飲用牛乳 ベーコン さけ角切り えんどう豆 レンズ豆 ひよこ豆 ★ダイスチーズ	強力粉 メープルシロップ グラニュー糖 ジャガイモ 小麦粉 ★バター 三温糖 油	にんにく セロリー 玉葱 にんじん キャベツ エリンギ ホールトマト缶 こまつな ホールコーン いちご	566 kcal 20.6 g 24.2 g 1.9 g
18水	<6年生が考えた献立・SDGs給食> ごはん ヤンニョムチキン 小松菜ともやしのナムル わかめとじゃがいものスープ いちご	○	飲用牛乳 とり肉 ロースハム 牛ごま 冷凍わかめ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 ごま油 白ごま ジャガイモ	大豆もやし もやし ほうれん草 にんじん しょうが にんにく 玉葱 はくさい えのきだけ ねぎ こまつな いちご	569 kcal 19.6 g 23.7 g 1.8 g
19木	チキンライス チーズいりポテトオムレツ かわいそら 大豆と海藻のごまドレッシングサラダ アップルゼリー	○	とり肉 飲用牛乳 ベーコン ぶたひき肉 ★ダイスチーズ ★たまご 大豆(国産) 冷凍茎わかめ ロースハム 粉寒天	精白米 粒麦 オリーブ油 ★バター ジャガイモ 三温糖 でん粉 白ごま 油 さとう	玉葱 にんじん マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ だいこん ホールコーン フロッコリー ★りんごジュース 黄桃缶 パイン缶 ★りんご缶詰	594 kcal 21.5 g 23.9 g 1.6 g
20金	<青森県郷土料理> ごはん わかめのににくしょうゆ炒め 鮭の香味やき ねりごみ せんべい汁 りんご	○	冷凍わかめ 飲用牛乳 サケ 油揚げ とり肉	精白米 粒麦 油 三温糖 白ごま さつまいも こんにゃく でん粉 かわらせんべい	にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 さやいんげん だいこん しめじ ねぎ こまつな	602 kcal 17.6 g 25.5 g 1.7 g
24火	グラタンパン ホットフレンチサラダ いちご	○	ベーコン とり肉 ★調理用牛乳 豆乳 ★生クリーム ★ビザチーズ ★粉チーズ 飲用牛乳 ぶた肉 ウインナ ベーコン	★コッペパン オリーブ油 ★バター 小麦粉 ジャガイモ こんにゃく さとう 油	にんにく 玉葱 マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ しめじ こまつな きゅうり だいこん ホールコーン 赤 パブリカ レモン いちご	603 kcal 27.9 g 24.4 g 2.5 g
25水	ごはん あつあつ 厚揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒め物 いろどり汁 みかん	○	飲用牛乳 生揚げ とりひき肉 みそ ベーコン とり肉	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 白ごま こんにゃく ジャガイモ	しょうが ねぎ たけのこ水煮 にら にんじん キャベツ もやし こまつな だいこん しめじ みかん	575 kcal 20.9 g 23.6 g 2.1 g
26木	チリビーンズライス ふわふわたまごのスープ 焼きりんご	○	ぶたひき肉 大豆(国産) 飲用牛乳 とり肉 ★たまご	精白米 粒麦 油 小麦粉 三温糖 じゃがいも オリーブ油 パン粉 白ごま ★バター さとう	セロリー 玉葱 にんじん ホールトマト キャベツ こまつな ★りんご	616 kcal 20.1 g 22.7 g 2.4 g
27金	ごはん ししゃものからあげ チョレギサラダ スンドゥブ	○	飲用牛乳 ★ししゃも 韓国入り 牛ごま 木綿豆腐 ★あさり水煮 赤みそ	精白米 粒麦 でん粉 小麦粉 油 ごま油 三温糖 白ごま ジャガイモ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 干し椎茸 にら はくさい いもチヂミ はくさい ねぎ	646 kcal 27.5 g 28.6 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。

～今月の献立から～

3日 2月3日は節分です。この日は大豆といわしを使った献立です。大豆といわしを食べて体の中からも「鬼」を追い払いましょう。

13日 2月のお誕生日給食です。2月生まれのみなさん、おめでとうございます。豆腐を入れて作るケーキです。

17日 世界の料理～カナダ～です。カナダが特産品のメープルシロップを使った南小岩ベーカリーです。

18日 今回のSDGｓ給食は、6年生が家庭科で考えた献立の中から取り入れました。アレルギーなく全員が食べられるようになっています。

また、先日6年生に行った「もう一度食べたい給食アンケート」でも上位に上がってきています。3月にも「リクエスト給食」を入れていきますのでお楽しみに♪

20日 青森県の郷土料理です。「ねりごみ」はさつまいもの入ったとろみのついた煮物です。せんべい汁は青森県、岩手県で食べられています。

24日 グラタンパンはコッペパンにグラタンをはさんでオープンで焼き上げます。グラタン・ボトフともにフランスの料理です。