



日・曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩 分
1/(木)		カレーピラフ チキンクリームソース じゃがいものガーリックオイルやき こまつないりハムサラダ オレンジ(スイートスプリング)	ぎゅうにゅう とりにく ハム レンズまめ とうにゅう なまクリーム	こめ むぎ サラダあぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく こまつな キャベツ きゅうり レモン オレンジ	577 kcal 20.3 g 1.7 g
2/(金)		【せつぶんのこんだて】 せつぶんごはん きりぼしだいこんのたまごやき とさづけ けんちんじる きなこまめ	ぎゅうにゅう いわし とりにく たまご かつおぶし のり しおこんぶ かまぼこ いりだいず きなこ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん さんおんとう ごま じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こねぎ キャベツ きゅうり かぶ しょうが レモン ごぼう だいこん ねぎ こまつな	648 kcal 28.6 g 2.5 g
5/(月)		【よつばメニュー・小岩第二中学校のこんだて】 ごはん さばカツ えのきとやさいのおかかのりあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし のり とりにく あぶらあげ	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ パンこ ごま こんにやく でんぶん	たまねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん えのきだけ ごぼう かぶ だいこん しょうが	596 kcal 26.2 g 2.0 g
6/(火)		【ワールドランチ・カナダ】 メープルトースト サーモントチャウダー ブロッコリーとマカロニのサラダ いちご(べにほっぺ)	ぎゅうにゅう とりにく さけ とうにゅう なまクリーム	しよくパン バター メープルシロップ ゆずダあぶら マカロニ パセリ キャベツ にんにく ごま じゃがいも こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ にんにく ブロッコリー いちご	571 kcal 22.0 g 2.1 g
7/(水)		さんしよくそぼろごはん ししゃものいしがきあげ はくさいのおかかあえ こまつないりとうにゅうじる ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ししゃも わかめ かつおぶし とうにゅう	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう さとう こむぎこ でんぶん	しょうが こまつな はくさい だんじん もやし たまねぎ えのきだけ こねぎ ぼんかん	596 kcal 25.6 g 2.1 g
8/(木)		ごはん さばのぶんかほし キャベツとこまつなのごまあえ ごもくみそじる りんご	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さんおんとう ごま サラダあぶら こんにやく じゃがいも	もやし キャベツ にんじん こまつな ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ みずな りんご	595 kcal 24.0 g 2.2 g
9/(金)		にぶたチャーハン レバーのみそオイスターソースがらめ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりレバー たまご	こめ むぎ ごま サラダあぶら さんおんとう でんぶん りょくとうはるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが ほししいたけ ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だけのこ はくさい こまつな こねぎ	562 kcal 24.6 g 2.6 g
13/(火)		ごはん あつあげのにくみそかけ たまごこまつなのいためもの あんかけじる	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ たまご わかめ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごま こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ だけのこ こねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな はくさい えのきだけ	553 kcal 25.1 g 2.2 g
14/(水)		【おたのしみきゅうしよく】 スパゲッティミートソース ツナのジンジャー dressing サラダ オニオンスープ おたのしみかんでん(コアミルクあじ)	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー だいず レンズまめ ツナ(まぐろ) かんでん なまクリーム	スパゲッティ サラダあぶら さとう こむぎこ さんおんとう ごま じゃがいも	パセリ にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ エリンギ トマトジュース ホールトマト キャベツ こまつな コーン	581 kcal 27.3 g 2.2 g
15/(木)		だいずいりごもくごはん わかさきのごまがらめ はくさいのおかかあえ はくさいとうふうのみそじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ ぶたにく おおいだず もめんどうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう じゃがいも ごま つきこんにやく ごまあぶら	ごぼう ほししいたけ だけのこ 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	576 kcal 23.7 g 2.1 g
16/(金)		【みなみこいわしょうペーカリーのひ】 てづくりガーリックパン ぎゅうにくのブラウンシチュー フレンチサラダ いちご	ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにく レンズまめ ツナ(まぐろ)	きょうりきこ さとう サラダあぶら じゃがいも すりばきあぶら パネー こむぎこ さとう ごま	にんにく パセリ にんじん エリンギ マッシュルーム ホールトマト キャベツ こまつな もやし コーン あかバプリカ いちご	578 kcal 20.9 g 2.1 g
19/(月)		ごはん ごまととりにくのそぼろ ききさけのおろしかけ きつねあえ いりどろじる デコボン	ぎゅうにゅう とりにく だいず さけ あぶらあげ かつおぶし もめんどうふ	こめ むぎ さんおんとう ごま サラダあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが きやいんげん ゆず だいこん もやし にんじん キャベツ えのきだけ ごぼう こまつな はくさい ねぎ みずな デコボン	588 kcal 27.6 g 2.1 g
20/(火)		【ワールドランチ・かんこく】 【おたんじょうびきゅうしよく】 ごはん てづくりかんこくのり ヤンニョムチキン チャブチェ トックススープ	ぎゅうにゅう やきのり ぶたにく ぶたにく わかめ たまご	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん サラダあぶら はるさめ トッパ	にんにく にんじん もやし たまねぎ ねぎ いら はくさい こまつな	656 kcal 25.3 g 2.1 g
21/(水)		【SDGsのこんだて～みんなのきゅうしよく～】 なめし めだいとどうふのさつまあげ はちまき とうきよう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう めだい とりにく もめんどうふ だいず ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さんおんとう パンこ でんぶん じゃがいも	こまつな しょうが ねぎ ごぼう にんじん かぶ キャベツ たまねぎ レモン	606 kcal 25.8 g 2.0 g
22/(木)		こまつなクッキーパン だいずいりレバーのマリアナソース ABCマカロニのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー だいず	まるパン こむぎこ バター さとう でんぶん グラニューとう じゃがいも ごま マカロニ	こまつな しょうが コーン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	640 kcal 28.4 g 2.6 g
26/(月)		ごはん じゃこいりごまこんぶふりかけ ぶりのてりやき こまつなとあげあさりのピリからあえ とうふのかきたまじる オレンジ(しらぬい)	ぎゅうにゅう かつおぶし しおこんぶ ぶり あさり ちりめんじゃこ きぬこどうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さんおんとう ごま でんぶん さつままいご ごまあぶら	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ オレンジ(しらぬい)	610 kcal 29.3 g 2.1 g
27/(火)		まめまめハヤシライス かいそうのごまドレサラダ りんごかんてんボンチ	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく だいず レンズまめ ひよこまめ ごなチーズ わかめ くわわめ ツナ(まぐろ) かんでん	こめ むぎ サラダあぶら ちゅうざらとう こむぎこ ごま さんおんとう ごま さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし コン りんごきんどう レモン おうとうかん みかんかん バインかん	584 kcal 20.3 g 1.8 g
28/(水)		【あおもりけんきょうどりよりこんだて】 じゃこいりわかめごはん いかのてんにくみそやき せんべいじる オレンジ(きよみ)	ぎゅうにゅう わかめ いか みそ あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごま さつままいご こんにやく さとう ちりめんじゃこ なんぶせんべい	にんにく にんじん ねぎ だいこん ごぼう きやんどう はくさい オレンジ	571 kcal 24.6 g 2.1 g
29/(木)		マヨコーントースト いちごジャムトースト ごまやさいのシチュー はなまいマカロニサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく しりんげんまめ とうにゅう なまクリーム ごなチーズ	はいがしよくイン しよくパン サラダあぶら エッグゲアマヨネーズ しりんげんまめ とうにゅう マカロニ	コーン クリームコーン たまねぎ パセリ いちごジャム にんじん しめじ ブロッコリー かぶ カリフラワー キャベツ きゅうり きいろバプリカ	566 kcal 22.6 g 2.2 g

☆ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆ 【よつばメニュー】今年度四回目のよつばメニューです。小岩二中のメニューを提供します。

☆ 【おたんじょうび給食】はおたんじょうび月の人に入りのメニューがつけます

☆ 【SDGs給食～みんなのきゅうしよく～】は「地産地消」をテーマに東京都の食材を使用した献立になります。

※10月から江戸川区の学校給食栄養計算が変更になり、今月から「日本食品成分表2020年版(第8訂)」の食品成分値を使用します。
計算に使用する食品成分値が変わったため、今までよりエネルギーが低く算出されますが、これまでに内容や量に変更はありません。

<2月の平均栄養価>

エネルギー: 592 kcal たんぱく質: 24.9 g

塩 分: 2.1g 脂 質: 19.3 g