

2がつ こんだてひょう



令和8年1月30日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 食塩相当量
2月	きゅうしょくからSDGsをかんがえよう すずしろごはん まさごあげ じゃこいりサラダ サステナブルみそしる デコボン		ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく ひじき ちりめんじゃこ みそ さつまあげ かつお	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん あげあぶら ごま じゃがいも	だいこん かぶ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし デコボン	619 kcal 26.8 g 2.4 g
3火	せつぶんのぎょうじしょく ごはん いわしのうのはなまき もやしとくきわかめのごましようゆあえ かすじる きなこめ		ぎゅうにゅう まいわけ おから チーズ くわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ いりだいず きなこ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら はるまきのかわ こむぎこ あげあぶら ごまあぶら ごま こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが もやし こまつな にんじん こほう だいこん しめじ はくさい	596 kcal 26.1 g 1.9 g
4水	マーボー豆腐どん シラスのおろしあえ はくさいとはるさめのスープ		ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう しらす とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	にんにく しょうが しめじ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ こまつな だいこん はくさい	524 kcal 22.1 g 2.3 g
5木	とやまけんのりょうり ごはん ぶりだいこん ミソドレあえ とろろこんぶのすましじる はるか		ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく とうふ とろろこんぶ	こめ むぎ さとう じゃがいも あげあぶら あぶら ごま	しょうが だいこん こまつな キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ はるか	558 kcal 24.5 g 1.7 g
6金	イタリアのりょうり マルゲリータピザ うみのさちサラダ ローマふうチキンチャカトーラ いちご		チーズ ぎゅうにゅう えび いか とりにく	こむぎこ さとう じゃがいも オリーブオイル あぶら バター	にんにく たまねぎ トマト缶 パプリカ にんじん こまつな キャベツ コーン かぶ マッシュルーム いちご	550 kcal 27.2 g 2.0 g
9月	かいこうきねんび おいおいメニュー おはなのおすし ぶたしゃぶあえ こうはくすましじる みかん		とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ だいず ぶたにく とりにく はんぺん とうふ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	しょうが さやいんげん にんじん キャベツ しめじ だいこん えのきたけ こまつな みかん	548 kcal 23.4 g 2.5 g
12木	たいめし あしたばりたまごやき いそのかあえ とりにくのすましじる いちご		たい ぎゅうにゅう ぶたにく たまご もみり とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	みつば しめじ にんじん たまねぎ あしたば こまつな もやし こほう だいこん いちご	546 kcal 28.5 g 2.5 g
13金	ぎょかいりスープスパゲッティ レバーとだいずとポテトのマリアナソース ブラウニー		ぶたにく あさり えび ぎゅうにゅう ぶたレバー だいず とうふ	オリーブオイル スパゲッティ でんぶん あげあぶら じゃがいも さとう バター こめ	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな しょうが	635 kcal 27.2 g 2.5 g
16月	リザーフきゅうしょく おたのしみカレーライス わかめとツナのサラダ アップルかんとんフルーツポンチ カレーライスのトッピングをえらびます ●タンドリーチキン ●ひとくち とんかつ		ぶたにく ヨーグルト チーズ とりにく ぎゅうにゅう わかめ ツナ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご キャベツ こまつな もやし いちご パイナップル もも缶 りんご ジュース	660 kcal 23.6 g 2.6 g
17火	6ねんせい こうあんメニュー① わかめごはん とりにくのからあげ にんじんとほうれんそうのごまあえ だいこんとぶたにくのみそしる		たきこみわかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ でんぶん しょうゆ あげあぶら さとう ごま	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん もやし だいこん	548 kcal 22.1 g 2.3 g
18水	はちじょうじまフルーツレモンのフレンチトースト たらとトマトシチュー だいずのカレーサラダ りんご		たまご ぎゅうにゅう とりにく たら だいず	パン さとう はちみつ バター あぶら じゃがいも オリーブオイル こむぎこ ごま	レモン セロリ たまねぎ りんご にんじん トマト缶 パセリ キャベツ こまつな コーン	635 kcal 25.4 g 2.4 g
19木	あんかけこまつなチャーハン たこやきふうポテト フルーツあえ		たまご なたと ぶたにく えび ぎゅうにゅう だこ さくらえび あおのり かつおぶし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん あげあぶら じゃがいも こむぎこ	こまつな ねぎ しょうが しめじ にんじん だいこん はくさい エリンギ キャベツ ねぎ パイン缶 もも缶 みかん缶 りんご ジュース	691 kcal 25.2 g 2.1 g
20金	ごはん さけのちゃんちゃんやき ポリポリだいず さわにわん きよみオレンジ		ぎゅうにゅう さけ みそ だいず あおのり ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう パ ター でんぶん あげあぶら じゃ がいも	キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん だいこん こほう たけのこ しめじ えのきたけ きよみオレンジ	546 kcal 27.0 g 2.2 g
24火	あきたけのりょうり さんさいめし わかさぎのごまみそでんがく はくさいとこまつなのこんぶあえ だまごじる きよみオレンジ		とりにく ぎゅうにゅう わかさぎ みそ こんぶ あぶらあげ	もちこめ こめ あぶら さとう ごま でんぶん	こほう にんじん わらび なめこ たけのこ ぶき ぜんまい ねぎ えのきたけ しょうが こまつな はくさい まいたけ せり きよみオレンジ	542 kcal 24.0 g 2.5 g
25水	スウェーデンのりょうり ぶどうパン ショットブラール マッシュポテト ベジタブルスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりにく	パン パンこ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム パセリ コーン にんじん セロリ キャベツ こまつな	546 kcal 24.6 g 2.8 g
26木	6ねんせい こうあんメニュー② あんかけラーメン わかめとやさいのつけもの さつまいものごまだんご		ぶたにく えび ベーコン かつお ぎゅうにゅう わかめ	あぶら ちゅうかめん でんぶん ごま さとう しらすたまご ラード さつまいも パター あげあぶら	にんじん きくらげ もやし はくさい えのきたけ キャベツ こまつな	679 kcal 24.5 g 2.4 g
27金	6ねんせい こうあんメニュー③ さわらのさいきょうやきどん だいこんとぶたバラのあまからに けんちんじる		さわら みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	こめ むぎ ごま あぶら さといも こんにゃく	こほう ねぎ ビーマン だいこん にんじん こまつな	547 kcal 23.7 g 1.9 g

物資等の都合により、献立を変更することがあります。

3日（火）節分の行事食

節分の行事食を提供します。いわしや豆を使用した料理です。

16日（月）リザーフ給食

カレーライスのトッピングをえらびます。



6年生考案メニュー

家庭科で、献立を立てる学習をした6年生が、みんなで食べたい給食の献立を考えました。どの献立も素晴らしいですが、より給食に適したものを実際に取り入れました。

その他の注目メニュー

2日（月）給食からSDGsを考えよう

5日（木）富山県の料理

6日（金）イタリアの料理

9日（月）開校記念日お祝いメニュー

16日（月）リザーフ給食

24日（火）秋田県の料理

25日（水）スウェーデンの料理

