

2がつ こんだてひょう

★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。



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

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	I群 -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 じやこいりサラダ サステナブルみそしる デコボン	箱	きゅうにゅう 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 こま 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 テコボン	619 kcal 26.8 g 2.4 g
3火	せつぶんのぎょうじょく 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 きなこまめ	箱	きゅうにゅう まいわし おから チーズ くきわかめ 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 ごぼう だいこん しめじ はくさい	596 kcal 26.1 g 1.9 g
4水	マー婆ーどうふどん シラスのおろしあえ はくさいとはるさめのスープ	箱	ぶたにく みそ とうふ きゅうにゅう 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 しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ 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じる はるか	箱	きゅうにゅう 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 えのきだけ 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	箱	チーズ きゅうにゅう 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 バジル 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 おいわいメニュー おはなのおしずし ぶたしゃぶあえ こうはくすまじる みかん	箱	とりにく たまご きゅうにゅう わかめ だいす 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 しいたけ だいこん えのきだけ こまつな みかん	548 kcal 23.4 g 2.5 g
12木	たいめし あしたばいりたまごやき いそのかあえ とりにくのすまじる いちご	箱	たい きゅうにゅう ぶたにく たまご もみのり 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 しいたけ にんじん たまねぎ あしたば こまつな もやし ごぼう だいこん いちご	546 kcal 28.5 g 2.5 g
13金	ぎょかいいりースプスパゲッティ レバーとだいすとポテトのマリアナソース プラウニー	箱	ぶたにく あさり えび きゅうにゅう ぶたレバー だいす 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 こめこ	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ 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 アップルかんてんフルーツポンチ 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	箱	ぶたにく ヨーグルト チーズ とりにく きゅうにゅう わかめ ツナ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハター 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 パイン缶 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	箱	たきこみわかめ きゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ でんぶん じょうしんこ 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 たらのトマトシチュー だいすのカレーサラダ りんご	箱	たまご きゅうにゅう とりにく たら だいす	パン さとう はちみつ ハター 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	あんかけごまつなチャーハン たこやきふうボテト フルーツあえ	箱	たまご なると ぶたにく えび きゅうにゅう 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 しいたけ 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 ボリボリだいす さわにわん きよみオレンジ	箱	きゅうにゅう さけ みそ だいす あおのり ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう バター でんぶん あげあぶら じゃ がいも	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん ごぼう だけのこ しいたけ えのきだけ きよみオレンジ	546 kcal 27.0 g 2.2 g
24火	あきたけんのりょうり 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がんぶあえ だまごじる きよみオレンジ	箱	とりにく きゅうにゅう わかさぎ みそ こんぶ あぶらあげ	もちごめ こめ あぶら さとう ごま でんぶん	ごぼう にんじん わらび なめこ だけのこ ふき せんまい ねぎ えのきだけ しょうが こまつな はくさい まいだけ セり 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 マッシュボテト ベジタブルスープ	箱	きゅうにゅう 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	箱	ぶたにく えび ベーコン かつお きゅうにゅう わかめ	あぶら ちゅうかめん でんぶん ごま さとう しらたまこ ラード さつまいも バター あげあぶら	にんじん きくらげ もやし はくさい えのきだけ 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	箱	さわら みそ きゅうにゅう 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	ごぼう ねぎ ピーマン 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取り入れました。

その他の注目メニュー

2日(月) 納食から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

