

2がつ こんだてひょう



令和7年1月31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	エネルギー たんぱく質
3月	せつぶん(2月2日)のぎょうじょく ごはん いわしのうのはなまき もやしとくわかめしょうゆあえ かすじる きなこまめ		ぎゅうにゅう いわし おから チーズ くわかめ ぶたにく あ ぶらあげ みそ いりだいす きな こ	こめ むぎ マヨネーズ はるまき のかわ こむぎこ あげあぶら さ とう ごまあぶら ごま あぶら こんにゃく じゃがいも	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	609 kcal 26.6 g
4火	かいせんあんかけやきそば レパールのレモンソースあえ アップルかんてんフルーツポンチ		ぶたにく えび いか あさり ぎゅうにゅう ぶたレパール だいす かんてん	ちゅうかめん あぶら でんぶん あげあぶら じゃがいも さとう	しいたけ しょうが だけのこ に んじん キャベツ もやし こまつ な レモン みかん缶 ぶどう缶 パイナップル もも りんごジュース	534 kcal 26.6 g
5水	スウェーデンのりょうり ぶどうパン ショットブール 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	ぶどうパン パンこ あぶら パ 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	548 kcal 24.9 g
6木	きのごはん ししゃものからあげ あつあげとじゃがいものみそに あさりいりすましじる		ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも みそ あつあげ と りにく あさり	こめ むぎ さとう ごま でんぶ ん あげあぶら あぶら じゃがい もこんにゃく	しめじ エリンギ しいたけ しい たけ にんじん しょうが にんに く ねぎ だいこん こまつな	548 kcal 25.4 g
7金	かいこうきねんびおいわいメニュー とりそぼろのおしずし ぶたしゃぶあえ ごうはくすましじる みかん		とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ だいす ぶたにく はんべ 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 キャベツ にんじん しいたけ だいこん え のきたけ こまつな みかん	559 kcal 25.4 g
12水	てづくりこまつなウィンナーパン レンズまめのトマトスープ アーモンドサラダ ネーブルオレンジ		とうふ たまご ウィナー ぎゅう にゅう とりにく レンズまめ チーズ	こむぎこ さとう あぶら オリー フオイル じゃがいも アーモンド	こまつな セロリ にんにく にん じん たまねぎ トマト缶 キャベ ツ だいこん コーン ネーブルオ レンジ	556 kcal 22.0 g
13木	ごはん さばのみそに じゃがいものパリパリあえ とりにくのよしのじる ほんかん		ぎゅうにゅう サバ みそ とりに く とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも あげあぶら あぶら ごまあぶら ごま	ねぎ しょうが キャベツ にんじ ん コーン ごぼう こまつな ぼ んかん	556 kcal 25.2 g
14金	スープパゲッティ イタリアンサラダ ブラウニー		ぶたにく あさり ぎゅうにゅう サラミ チーズ いか きんときま め たまご なまクリーム	オリーブオイル スパゲッティ あ ぶら さとう パター こむぎこ ふんとう	にんにく たまねぎ にんじん え のきたけ こまつな キャベツ きゅうり ほしぶどう	561 kcal 23.8 g
17月	きゅうしょくからSDGsをかかんがえよう すずしろごはん とうふのまごあげ いそかあえ サステナブルみそしる		ぎゅうにゅう とうふ えび とり にく ひじき もみり みそ さ つまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん あげあぶら じゃがいも	だいこん かぶ たまねぎ にんじ ん こまつな キャベツ	570 kcal 24.8 g
18火	あきたけのりょうり さんさいめし わかさぎのごみそでんがく はくさいとこまつなのこんぶあえ だまこじる きよみオレンジ		とりにく ぎゅうにゅう わかさぎ みそ しおこんぶ あぶらあげ	もちこめ こめ あぶら さとう でんぶん あげあぶら ごま	ごぼう にんじん わらび なめこ た けのこ ぶき あかみず ぜんまい え のきたけ しょうが ねぎ はくさい こまつな しいたけ せり きよみオレ ンジ	563 kcal 24.5 g
19水	リザーフきゅうしょく パンをえらびます ●きなこトースト ●こまつなクッキーパン ポークシチュー だいたいのカレーサラダ りんご		きなこ	パン パター さとう パン パター さとう アーモンド こむぎこ	こまつな	560 kcal 23.0 g
20木	ど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 ほんかん		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 きゅうり キャベツ にんじん ねぎ えのき たけ ほんかん	555 kcal 24.5 g
21金	こまつなカレーライス あげどうふサラダ フルーツあえ		とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう とうふ おかか	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ あげあぶら こ まあぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじ ん りんご こまつな キャベツ はく さい パイナップル もも缶 みかん缶 ぶ どう缶 りんごジュース	650 kcal 20.0 g
25火	ごはん さかなとごぼうのあまからめ アーモンドあえ じゃがいもとあつあげのみそしる		ぎゅうにゅう モウカザメ ハム みそ あつあげ わかめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あげあぶら さとう アーモンド じゃがいも	ごぼう こまつな にんじん キャ ベツ	574 kcal 22.5 g
26水	どうきょうどのりょうり むろぶしごはん あしたばいりたまごやき きりほしだいこんとこまつなのあえもの とうふとわかめのすましじる ほんかん てづくりココアセサミンパン		むろぶし ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ オリーブオイル あぶ ら さとう	しいたけ にんじん たまねぎ あ したば きりほしだいこん コーン こまつな もやし だいこん ほん かん	550 kcal 24.5 g
27木	クラムチャウダー パリパリかいそうサラダ いちご		ぎゅうにゅう パーコン あさり えび わかめ	こむぎこ さとう あぶら パター オリーブオイル ごま じゃがいも ごまあぶら ワンタンのかわ あげ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ こまつな いちご	569 kcal 20.2 g
28金	ごはん ジャンボぎょうざ パンパンジーサラダ ちゅうかふうなめこスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく おから とりにく かまぼこ とうふ たま ご	こめ むぎ ごまあぶら ジャンボ ぎょうざのかわ こむぎこ あげあ ぶら さとう ごま ねりごま あ ぶら でんぶん	ねぎ はくさい いら にんにく しょうが キャベツ にんじん も やし こまつな たけのこ なめこ	570 kcal 23.9 g

物質等の都合により、献立を変更することがあります。

3日(月) 節分の行事食

今年の節分は2月2日です。当日が休日であったため、1日遅れて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。



17日(月)

給食からSDGsを考えよう!

「学校給食を教材として、児童にSDGsへの関心を高める」ことを目的に行われます。大根の葉や小松菜の根など、廃棄することが多いものも、料理に使用します。



その他の注目メニュー

5日(水)スウェーデンの料理

7日(金)開校記念日お祝いメニュー

18日(火) 秋田県の料理
19日(水) リザーフ給食
20日(木) 富山県の料理
26日(水) 東京都の料理

