

令和6年



2月 きゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第三葛西小学校

日	曜日	献立名	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
				〈あか〉 ち にく 血や肉になる	〈きいろ〉 はたらちから 働く力になる	〈みどり〉 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
1	木	ごはん・じゃこ大豆・五目卵焼き 小松菜とにんじんのおかか和え わかめと豆腐のすまし汁	○	じゃこ 大豆 あおのり 豚肉 卵 わかめ 豆腐 牛乳	米 麦 油 でん粉 水あめ ごま 砂糖 さと芋	干椎茸 人参 玉葱 小松菜 もやし 白菜 ねぎ	584 27.0 2.6
2	金	〈節分〉いわしのかばやき丼 ブロッコリーとキャベツのおひたし あられ麴のすまし汁・きなこ豆	○	いわし 鶏肉 豆腐 わかめ 大豆 きな粉 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 ごま あられ麴 砂糖	生姜 ブロッコリー キャベツ ホールコーン 人参 白菜 玉葱 ねぎ 小松菜	605 27.5 2.3
5	月	〈みんなの給食～給食からのSDGsを考える～〉 麦ごはん・だし昆布のエコふりかけ 鯖の西京焼き・小松菜の和え物・皮ごと根菜汁	○	おかか こんぶ さわら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 砂糖 油 さつま芋	小松菜 人参 もやし ごぼう キャベツ 玉葱 かぶ ねぎ	582 27.2 2
6	火	〈東京の島 八丈島〉 麦ごはん・ムロアジのメンチカツ 糸寒天の和え物・あしたば入り味噌汁	○	むろあじ 大豆 干ひじき 調理用牛乳 糸寒天 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 麦 パン粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	玉葱 にんにく 小松菜 もやし 人参 キャベツ あしたば ねぎ	643 27.3 2.2
7	水	大豆入りミートソーススパゲッティ フライドポテト・白菜のスープ・オレンジ	○	豚肉 大豆 あおのり 牛乳	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃが芋 油	にんにく 人参 玉葱 白菜 パセリ オレンジ	588 21.4 2.5
8	木	ごはん・鯖の文化干し キャベツと小松菜のごま和え 五目味噌汁・りんご	○	サバ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃが芋	もやし キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 玉葱 白菜 ねぎ みずな りんご	597 24.0 2.2
9	金	マヨコーントースト・いちごジャムトースト 花野菜のシチュー アーモンド入りマカロニサラダ	○	プレスハム ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 豆乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	胚芽食パン 食パン ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 小麦粉 ツイストマカロニ アーモンド・スライス オリーブ油 砂糖	ホールコーン クリームコーン 玉葱 パセリ いちごジャム 人参 ぶなしめじ ブロッコリー カリフラワー かぶ キャベツ きゅうり 黄パプリカ	570 23.0 2.2
12	月	建国記念の日振替休日					
13	火	煮豚チャーハン レバーのみそオイスターソースがらめ 春雨サラダ・♥にら玉スープ	○	豚肉 豚レバー みそ ボンレスハム 鶏肉 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま	生姜 干椎茸 人参 葉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱 白菜 にら	570 25.2 2.6
14	水	チョコマーマレードパン・きのこのチャウダー ♥ブロッコリーのソテー・いちご	○	ベーコン 豚肉 大豆 調理用牛乳 豆乳 牛乳	ミルクパン ミルクチョコレート じゃが芋 小麦粉 オリーブ油	マーマレード セロリー 人参 玉葱 ほんしめじ エリンギ しいたけ パセリ にんにく ブロッコリー いちご	593 21.8 1.6
15	木	ごはん・厚揚げの肉みそかけ たまごと小松菜の炒めもの・あんかけ汁	○	生揚げ 鶏肉 みそ 卵 ベーコン 豚肉 わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ たけのこ にら 人参 キャベツ もやし 小松菜 白菜 えのき	568 24.8 2.2
16	金	ごはん・ごま昆布ふりかけ・ぶりの照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のかきたま味噌汁・ネーブル	○	おかか 塩昆布 ぶり あさり 豆腐 油揚げ みそ 卵 わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま でん粉 さつま芋 油	生姜 小松菜 キャベツ 人参 玉葱 大根 白菜 えのき ネーブル	603 28.9 2.2
19	月	ごはん・アーモンドと鶏肉のそぼろ 焼き鯖のおろしかけ・きつね和え いろどり汁・いよかん	○	鶏肉 大豆 鮭 油揚げ おかか 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 アーモンド 油 こんにゃく じゃが芋	生姜 さやいんげん 大根 ゆず もやし 人参 キャベツ えのき 小松菜 ごぼう 白菜 ねぎ みずな いよかん	586 27.5 2.1
20	火	麦ごはん・♥鶏のからあげ 小松菜のおひたし・豆腐のすまし汁	○	鶏肉 豆腐 わかめ 鶏肉 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋	生姜 小松菜 もやし ホールコーン 人参 大根 ねぎ	576 24.2 1.9
21	水	海鮮あんかけ焼きそば 中華コンスープ・開口笑	○	豚肉 エビ イカ 豆腐 レンズまめ 卵 牛乳	中華めん 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごま 小麦粉	生姜 にんにく 干椎茸 人参 たけのこ 白菜 もやし 小松菜 ホールコーン クリームコーン ねぎ	595 25.9 2.3
22	木	豆まめハヤシライス・海藻のごまドレサラダ りんご寒天ポンチ	○	豚肉 大豆 ひよこまめ レンズまめ 粉チーズ 茎わかめ ツナ 寒天 牛乳	米 麦 油 中ざら糖 小麦粉 バター 砂糖 ごま	にんにく セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし ホールコーン りんごジュース レモン りんご バイン缶 みかん缶	645 23.0 1.8
23	金	天皇誕生日					
26	月	ツナポテトサンド・ひよこ豆のサラダ 豚肉と白菜のスープ・パナナ	○	ツナ ピザチーズ ひよこまめ ボンレスハム 豚肉 牛乳	無塩パン 油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 キャベツ ホールコーン えだまめ ブロッコリー 白菜 セロリー 小松菜 パナナ	550 22.5 1.7
27	火	ブルコギ丼・もやしのナムル チゲスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま じゃが芋 春雨	にんにく 生姜 玉葱 人参 もやし りんご にら 小松菜 きゅうり 白菜(キムチ漬け) ねぎ	587 24.8 2.5
28	水	〈郷土料理:東京都〉 深川めし・ししゃものごま揚げ 小松菜とえのきの和え物・ちゃんこ汁・でこぼん	○	あさり ししゃも 鶏肉 焼き豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま じゃが芋 つきこんにゃく	生姜 人参 ごぼう こねぎ 小松菜 キャベツ えのき ねぎ 生姜 白菜 しめじ しらぬひ	671 28.7 2.8
29	木	大豆入り五目ごはん・わかさぎのごまがらめ じゃが芋とれんこんのきんぴら 白菜と豆腐の味噌汁・りんご	○	青大豆 鶏肉 わかさぎ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま つきこんにゃく じゃが芋 油	ごぼう 干椎茸 たけのこ 人参 エリンギ れんこん 大根 白菜 ねぎ 小松菜 りんご	576 23.7 2.1

* 献立は材料の都合で変わることがあります。
* 病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
* エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

＜2月の給食目標＞
栄養を考えて食事をしよう