



2がつの こんだて



江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

(給食もくひょう) 自分に合った食事量を残さず食べよう



日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	I栄養 - (kcal)
3	月	節分メニュー♪ 麦ごはん	大豆とじゃこの甘辛あえ キャベツのおひたし みそけんちん汁	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ いわし おかか 豆腐 みそ	米 麦 でんぷん さとう 里芋 こんにゃく ごま すりごま	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 えのき ねぎ	618	
4	火	西湖豆腐丼	スーミータン 杏仁豆腐	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 えび 鶏肉 たまご 練乳 粉寒天	米 麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 玉ねぎ だけのこ トマチ ねぎ えのき コーン こまつな パイン缶 みかん缶 りんご	637	
5	水	かやくごはん	鮭の照り焼き 野菜のごまじょうゆあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 油揚げ 鮭 鶏ひき肉	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん エリンギ いんげん しょうが こまつな キャベツ もやし	567	
6	木	麦ごはん	鶏ちゃん 大豆とツナのサラダ じゃがもち汁 はるみオレンジ	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 ツナ 油揚げ	米 麦 ごま油 油 さとう じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 えのき ねぎ こまつな はるみオレンジ	545	
7	金	世界の料理:イギリス♪ スコーン	フィッシュ&チップス スコッチプロス きよみオレンジ	牛乳 粉チーズ メルルーサ たまご 鶏肉	強力粉 薄力粉 さとう バター 米粉 じゃがいも 油 押し麦	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン こまつな きよみオレンジ	595	
10	月	6年生が考えた献立♪ 麦ごはん	エコふりかけ さつまいものコロック キャベツのおかかあえ 大根のみそ汁 みかん	牛乳 かつおぶし 鶏ひき肉 チーズ 厚揚げ わかめ おかか みそ	米 麦 さつまいも さとう 米粉 パン粉 油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな 大根 みかん	639	
12	水	ポークペッパーライス	カレーもやしサラダ えのきのスープ いよかん	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 さとう 油 じゃがいも	青ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし 白菜 えのき こまつな いよかん	524	
13	木	こぎつねごはん	さばの香味焼き 豚汁 こまつなと糸寒天のサラダ	牛乳 鶏肉 さば 糸寒天 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 さとう ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ コーン にぼう 大根	602	
14	金	スパゲッティー ボンゴレトマトソース	焼肉サラダ マロンチョコレートケーキ	牛乳 鶏ひき肉 あさり 粉チーズ 生クリーム 豚肉 室わかめ たまご	スパゲッティー 油 オリーブ油 さとう こんにゃく ごま バター 小麦粉 栗	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ しょうが キャベツ きゅうり	660	
17	月	おはなし給食♪ ツナピラフ	レパアのアーモンドマリアソース フレンチサラダ おだんごスープ	牛乳 豚レバー ツナ 大豆 鶏ひき肉 たまご 豆腐	米 麦 バター でんぷん 油 じゃがいもアーモンド さとう パン粉	にんじん 玉ねぎ コーン しょうが キャベツ 白菜 こまつな きゅうり	653	
18	火	麦ごはん	スタミナなめたけ ぶりの照り焼き こまつなのごまあえ わかめのみそ汁 いちご	牛乳 ぶり わかめ みそ	米 麦 さとう ごま じゃがいも	にんにく えのき しょうが キャベツ もやし こまつな 大根 ねぎ いちご	525	
19	水	6年生が考えた献立♪ 麦ごはん	わかめのじゅーじゅー ししゃものさざれ焼き 野菜とハムのあえもの なめこ汁	牛乳 わかめ おかか ししゃも ハム 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 マヨネーズ ごま パン粉	ねぎ キャベツ もやし にんじん 切干し大根 なめこ えのき	527	
20	木	お別れ給食♪ キーマカレー	こまつなサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ツナ 粉寒天	米 油 じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 こまつな キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	606	
21	金	こまつなビスキュイパン	チリコンカン こまつなとコーンのサラダ	牛乳 たまご 大豆 鶏ひき肉 生クリーム	丸パン バター さとうアーモンド 小麦粉 油 じゃがいも	こまつな にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	555	
25	火	6年生が考えた献立♪ 長崎ちゃんぽん	厚焼きたまご 春雨サラダ パナナ	牛乳 豚肉 いか ちくわ 鶏ひき肉 たまご	ちゃんぽんめん 油 さとう 春雨 ごま油	しょうが 干し椎茸 だけのこ キャベツ もやし ねぎ にんじん こまつな きゅうり パナナ	502	
26	水	6年生が考えた献立♪ 麦ごはん	スタミナ納豆 鶏のから揚げ ひじきの煮物 すまし汁 しらぬい	牛乳 納豆 鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ	米 麦 ごま油 さとう でんぷん 米粉 油	しょうが にんにく わけぎ にんじん えのき ねぎ こまつな しらぬい	597	
27	木	ホットドッグ	ほたてのクリーム煮 ポパイサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ほたて 粉チーズ ひよこ豆 生クリーム	パン 油 さとう じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	550	
28	金	6年生が考えた献立♪ キムタクごはん	ジャンボ揚げぎょうざ 白菜と豆腐のとろみスープ	牛乳 豚肉 豚ひき肉 豆腐	米 麦 ごま油 ごま 餃子の皮 油 でんぷん さとう	キムチ たくあん にんにく しょうが キャベツ ねぎ たら 白菜 コーン こまつな	591	

★食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※家庭科の「まかせてね 今日の食事」の学習で、6年生が考えた献立を取り入れました。

