



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	体の調子をとのえる緑のなかま	1人分 (kcal)
1	木	むぎ 麦ごはん		けい 鶏ちゃん ひよこ豆のごまドレサラダ トマトとたまごのスープ しらぬい	牛乳 鶏肉 みそ ひよこ豆 豆腐 たまご	米 麦 ごま油 油 さとう ごま でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり えのき トマト しいたけ	553
2	金	せつぶん 節分メニュー♪ きびごはん		ほりほり 大豆 いわしのごまだれ揚げ キャベツのおひたし 豚バラ大根	牛乳 大豆 いわし 豚肉	米 きび でんぷん 油 さとう こんにゃく	しょうが キャベツ ごまつな にんじん 干し椎茸 大根	605
5	月	かやくごはん		さけのさざれ焼き じゃがいもの煮物 すまし汁 りんご	牛乳 油揚げ 鮭 豆腐	米 麦 ごま さとう マヨネーズ じゃがいも パン粉	ごぼう にんじん エリンギ キャベツ しめじ ねぎ ごまつな りんご	622
6	火	ごもく 五目うどん		あつや 厚焼きたまご ごまあえ ぶどう豆 野菜チップス	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 大豆 こんにゃく	うどん さとう 油 ごま さつまいも	にんじん 玉ねぎ ねぎ ごまつな 干し椎茸 キャベツ もやし ごぼう れんこん	566
7	水	せかい りょうり ちゅうごく 世界の料理:中国 西湖豆腐丼		スーミータン 豆乳ミルク寒天ピーチソース	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 鶏肉 たまご 豆乳	米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ ねぎ いんげん えのき ごまつな 黄桃	624
8	木	むぎ 麦ごはん		さばの生姜焼き ごまつなとわかめのあえも 大根のみそ汁 ぼんかん	牛乳 さば わかめ 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま油 油 じゃがいも 車麩	しょうが キャベツ ごまつな にんじん コーン 玉ねぎ 大根 ぼんかん	542
9	金	ねんせい かんが こんだて 6年生が考えた献立♪ きなこ揚げパン		きびなごのスパイシー揚げ ABCスープ 海藻サラダ はるか	牛乳 きなこ きびなご いんげん豆 鶏肉 さわかめ 糸寒天	パン 油 さとう 米粉 マカロニ じゃがいも ごま油 油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン はるか	531
13	火	きょうどりょうり かながわけん 郷土料理:神奈川県 むぎ 麦ごはん		梅じゃこふりかけ ごまつなしゅうまい ごまつなと糸寒天のサラダ 白菜とコーンのスープ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 高野豆腐 はたて 鶏ひき肉	米 麦 ごま さとう ごま油 しゅうまいの皮 油 糸寒天 でんぷん	梅 玉ねぎ ごまつな しょうが キャベツ にんじん コーン 白菜 ねぎ えのき	529
14	水	バレンタインデー♪ チョコパン		クラムチャウダー 焼き肉サラダ パナナ	牛乳 鶏肉 あさり 粉チーズ いんげん豆 レンズ豆 豚肉 さわかめ	パン コーティングチョコ じゃがいも 油 米粉 さとう ごま こんにゃく ごま油	セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パナナ	576
15	木	わか きゅうり お別れ給食 チキンキーマカレー		ツナサラダ オレンジポンチ	牛乳 鶏ひき肉 ひよこ豆 ツナ 粉寒天	米 油 じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく レーズン キャベツ きゅうり コーン みかん缶 バイロ缶 黄桃	659
16	金	スパゲッティー ボンゴレトマトソース		野菜スープ きなこのスノーボール	牛乳 鶏ひき肉 あさり 粉チーズ 鶏肉 きなこ	スパゲッティー オリーブ油 さとう じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ トマト缶	533
19	月	てく しょうひ 手作りパン&食育の日♪ コーンチーズパン		きのこのクリームシチュー 大根ときゅうりのサラダ	牛乳 たまご チーズ クリームチーズ 鶏肉 ハム 豆乳 粉チーズ	小麦粉 バター さとう さつまいも 米粉 油	にんじん 玉ねぎ えのき しめじ パセリ 大根 きゅうり	565
20	火	むぎ 麦ごはん		いかのチリソース 春雨サラダ 中華スープ テコポン	牛乳 いか ハム 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 でんぷん 油 さとう 春雨 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ ごまつな テコポン	599
21	水	ツナピラフ		ししゃものごまつけ焼き みそドレサラダ えのきスープ	牛乳 ツナ ししゃも みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも	玉ねぎ にんじん コーン にんにく きゅうり キャベツ コーン えのき ごまつな	574
22	木	ねんせい かんが こんだて 6年生が考えた献立♪ むぎ 麦ごはん		のりの佃煮 鶏の照り焼き いちご 野菜のごまじょうゆあえ とうふのみそ汁	牛乳 のり 鶏肉 豆 腐 わかめ みそ	米 麦 さとう 油 ごま でんぷん	しょうが ごまつな キャベツ にんじん もやし 大根 ねぎ いちご	533
26	月	おはなし給食♪ むぎ 麦ごはん		大豆コロッケ アーモンドあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 たまご 厚揚げ わかめ みそ	米 麦 油 米粉 ごまつな パン粉 アーモンド さとう	玉ねぎ にんじん ごまつな きゅうり キャベツ もやし 大根 ねぎ	616
27	火	ねんせい かんが こんだて 6年生が考えた献立♪ ホットドッグ		たまごスープ マカロニとツナのサラダ フライドポテト	牛乳 ウインナー ツナ 豆腐 たまご	パン さとう パスタ 油 じゃがいも	キャベツ にんじん ごまつな 玉ねぎ コーン	550
28	水	キムタクごはん		レバーのカレー揚げ 野菜のレモンあえ わかめスープ	牛乳 豚肉 レバー 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 さとう でんぷん ごま ごま油	キムチ たくあん にんにく ごまつな キャベツ もやし レモン ねぎ	540
29	木	みんなの給食♪SDGs きびごはん		エコふりかけ あしたばのかき揚げ ごまつなのおひたし むろあじのつみれ汁	牛乳 おかか 昆布 いか むろあじ 鶏ひき肉 みそ	米 きび さとう 米粉 さつまいも こんにゃく でんぷん	玉ねぎ あしたば 大根 キャベツ ごまつな もやし えのき にんじん 白菜 ねぎ	581

☆ 食材の都合により、献立は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。

