



# 2がつの こんだて



(給食もくひょう) 自分に合った食事量を残さず食べよう

江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎 美佐子

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	1人分 - (kcal)
2	月	マーボー豆腐丼 <small>どうふ どん</small>		こまつなと糸寒天のあえもの <small>いとかんてん</small> あお青のりポテトビーンズ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 糸寒天 大豆 青のり	米 麦 油 ごま油 ごま でんぷん ごま油 さとう じゃがいも	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな コーン	627
3	火	節分メニュー♪ 福 むぎ麦ごはん		ほりほり大豆 いわしのごまだれ揚げ <small>だいず いわし</small> 三色あえ きのこのけんちゃん汁 <small>さんしよく きのこ</small>	牛乳 大豆 いわし おかか 豆腐	米 麦 油 でんぷん ごま すりごま じゃがいも こんにゃく さとう	しょうが こまつな もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ しめじ なめこ	627
4	水	カラフルガーリックライス		ぶりのレモンバター焼き <small>や</small> フレンチサラダ ABCスープ	牛乳 ぶり レンズ豆	米 麦 オリーブ油 バター さとう マカロニ じゃがいも	にんにく にんじん コーン パセリ レモン キャベツ きゅうり	556
5	木	手作りパン♪ くるくるウインナーパン		チリコンカン こまつなサラダ アーモンドココア	牛乳 ウインナー 豚肉 生クリーム ツナ たまご	強力粉 さとう 油 ごま じゃがいも アーモンド	にんにく にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ	634
6	金	世界の料理:イタリア コーンピラフ <small>せかい りやうり</small>		ミラノ風チキンカツ イタリアンサラダ <small>みらなう</small> ミネストローネスープ	牛乳 ウインナー 鶏むね肉 たまご ハム 鶏肉 大豆 粉チーズ	米 麦 バター 油 小麦粉 パン粉 さとう マカロニ	にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン パセリ キャベツ にんにく トマト缶	645
9	月	むぎ麦ごはん		あさりとりの佃煮 きびなごのスパイシー揚げ <small>つくに</small> ごまあえ チゲ風スープ <small>あ</small>	牛乳 あさり のり きびなご 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 さとう 米粉 油 すりごま ごま油	キャベツ こまつな にんにくしょうが にんじん もやし キムチ 白菜 ごぼう ねぎ	542
10	火	チリドッグ		こまつなと糸寒天のサラダ <small>いとかんてん</small> コーンスープ いちご食べ比べ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 チーズ 糸寒天 鶏肉 生クリーム	パン 油 さとう ごま油 じゃがいも 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン パセリ いちご	557
12	木	青森県の郷土料理 ほたてめし <small>あおもりけん 郷土りやうり</small>		いかのかりと揚げ やさいのごまあえ <small>いか</small> せんべい汁 りんご	牛乳 ほたて水煮 油揚げ 糸昆布 いか 大豆 鶏肉 豆腐	米 さとう でんぷん さとう すりごま 南部せんべい	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう ねぎ りんご	639
13	金	スパゲッティー シーフードソース		コーンポテトサラダ チョコレートケーキ	牛乳 鶏肉 いか たまご 鶏肉 えび 粉チーズ たまご	スパゲッティー 油 オリーブ油 さとう バター 小麦粉 チョコ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン	624
16	月	むぎ麦ごはん		エコふりかけ さばの香味焼き <small>こうみや</small> こまつなとわかめのごま酢あえ さつまいものみそ汁	牛乳 さば おかか ツナ 豆腐 わかめ みそ	米 麦 さとう ねりごま ごま さつまいも	しょうが にんにく ねぎ えのき 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ	556
17	火	ごもく五目ごはん		厚焼きたまご やさいとハムのあえもの <small>あつや</small> あんかけ汁 デコボン	牛乳 鶏肉 たまご 鶏ひき肉 ハム 油揚げ 豆腐	米 麦 油 ごま さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも	ごぼう にんじん 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし 切干し大根 大根 こまつな デコボン	635
18	水	6年生が考えた献立 むぎ麦ごはん <small>ねんせい かんが こんだて</small>		鮭の照り焼き こまつなともやしのおひたし <small>さけ て</small> わかめのみそ汁 清見オレンジ	牛乳 鮭 ハム わかめ みそ	米 麦 さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし こまつな にんじん コーン 大根 ねぎ えのき 清見オレンジ	527
19	木	お別れ給食 大豆入りキーマカレー <small>わか さいしよく</small>		ツナサラダ フルーツボンチ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ツナ 粉寒天	米 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんごジュース りんご缶 黄桃缶 バイン缶	625
20	金	おはなし給食・食育の日 ラーメン <small>おはなしきよく しょくいく</small>		焼肉サラダ チーズいもち 	牛乳 鶏ひき肉 なると うずら卵 豚肉 茎わかめ チーズ	冷凍ラーメン 油 ごま ごま油 ラー油 さとう こんにゃく じゃがいも マヨネーズ (卵なし)	しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ こまつな きゅうり	553
24	火	むぎ麦ごはん		家常豆腐 中華あえ <small>じやあじやんどうふ ちゆうか</small> なめこ入りたまごスープ はるか	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 茎わかめ わかめ たまご	米 麦 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	しょうが 干し椎茸 だけのこ にんじん ねぎ こまつな きゅうり キャベツ もやし えのき なめこ こまつな はるか	620
25	水	6年生が考えた献立 ココア揚げパン <small>ねんせい かんが こんだて</small>		チキンポトフ ごまドレッシングサラダ オーガニックバナナ	牛乳 鶏肉 茎わかめ	パン 油 さとう じゃがいも ごま油 ごま	にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 かぶ きゅうり もやし バナナ	521
26	木	セレクト給食 むぎ麦ごはん <small>せれくしよく</small>		鶏肉のバーベキューソースまたは鶏肉のハーブ焼き <small>とりにく</small> スタミナなめだけ カリカリポテトサラダ やさいスープ ネーブル	牛乳 鶏肉	米 麦 さとう 油 じゃがいも	にんにく えのき りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン えのき 玉ねぎ ネーブル	600
27	金	6年生が考えた献立 チキンカレー <small>ねんせい かんが こんだて</small>		春雨サラダ サイダーボンチ	牛乳 鶏肉 レンズ豆	米 麦 じゃがいも バター 小麦粉 春雨 ごま油 油 さとう ごま	にんにく しょうが えのき エリンギ しめじ にんじん きゅうり キャベツ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	624

★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。

