



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	Iカリギー(㎉)	
2	月	マーボー豆腐丼	牛乳	いとかんじん こまつな 糸寒天のあえもの 青のりボテビーンズ	豆乳 豆腐 赤みそ 糸寒天 大豆 青のり	牛乳 豚ひき肉 豆乳 赤みそ 糸寒天 大豆 青のり	米 麦 油 ごま油 ごま でんぶん ごま油 さとう ごま 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	せつぶん 福 節分メニュー♪ むぎ 麦ごはん	牛乳	だいす ぱりぱり大豆 いわしのごまだれ揚げ きのこのけんちん汁	牛乳 大豆 いわし おかか 豆腐	牛乳 大豆 いわし おかか 豆腐	米 麦 油 でんぶん 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 もしやし 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	牛乳	ぶりのレモンバター焼き フレンチサラダ ABCスープ	ぶり レンズ豆	牛乳 ワイン 豚肉 ツナ	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	てづ 手作りパン♪ くるくるウインナーパン	牛乳	チリコンカン こまツナサラダ アーモンドココア	チリコンカン 生クリーム ツナ	牛乳 ワイン 豚肉 ツナ	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	せかい 世界の料理:イタリア コーンピラフ	牛乳	ミラノ風チキンカツ イタリアンサラダ ミネストローネスープ	ミラノ風チキンカツ イタリアンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 鶏むね肉 ハム 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 きゅうり にんにく トマト缶	645
9	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	あさりとのりの佃煮 きびなごのスパイシー揚げ ごまあえ チケ風スープ	あさり のり きびなご 豚肉 豆腐 みそ	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 もしやし キムチ 白菜 ごぼう ねぎ	542
10	火	チリドッグ	牛乳	こまつな 糸寒天のサラダ コーンスープ いちご食べ比べ	チリドッグ 糸寒天 生クリーム	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	あおもりけん 青森県の郷土料理 ほたてめし	牛乳	いかのかりんと揚げ やさいのごまあえ せんべい汁 りんご	いか 大豆 昆布 いか 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 鶏肉 いか ほたて水煮 油揚げ 昆布 いか 大豆 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう さとう すりごま 南部せんべい	しょうが キャベツ もしやし 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	牛乳	コーンポテトサラダ チョコレートケーキ	コーンポテトサラダ チョコレートケーキ	牛乳 鶏肉 いか ほたて水煮 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 コーン きゅうり	624
16	月	むぎ 麦ごはん	牛乳	エコふりかけ さばの香味焼き こまつな わかめのみぞ汁	エコふりかけ さばの香味焼き こまつな わかめのみぞ汁	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	牛乳	あつや 厚焼きたまご やさいとハムのあえもの あんかけ汁 テコポン	厚焼きたまご やさいとハムのあえもの あんかけ汁 テコポン	牛乳 鶏肉 たまご ハム 豆腐	米 麦 油 ごま さとう こんにゃく でんぶん じゃがいも	ごぼう にんじん 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ もしやし 切り干し大根 大根 こまつな テコポン	635
18	水	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	牛乳	鮭の照り焼き こまつなともやしのおひたし わかめのみぞ汁 清見オレンジ	鮭の照り焼き こまつなともやしのおひたし わかめのみぞ汁 清見オレンジ	牛乳 ハム わかめ みそ	米 麦 さとう ごま じゃがいも	しょうが もしやし 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	わか きゅうしょく お別れ給食 大豆入りキーマカレー	牛乳	ツナサラダ フルーツポンチ	ツナサラダ 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	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご りんご缶 黄桃缶 パイント缶	625
20	金	わか きゅうしょく おはなし給食・食育の日 ラーメン	牛乳	やきそば 焼肉サラダ チーズいももち	やきそば 焼肉サラダ チーズいももち	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 干し椎茸 たけのこ にんじん ねぎ こまつな ねぎ きゅうり	553
24	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	じゃあじんどうふ 中華あえ なめこ入りたまごスープ はるか	じゃあじんどうふ 中華あえ 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 さとう ごま じゃがいも	しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん ねぎ こまつな ねぎ きゅうり えのき はるか	620
25	水	ねんせい かんが こんだて 6年生が考えた献立 あ ココア揚げパン	牛乳	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	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 きゅうり 玉ねぎ 大根 かぶ きゅうり もしやし バナナ	521
26	木	むぎ 麦ごはん	牛乳	とりにく セレクト給食 春雨サラダ サイダーポンチ	セレクト給食 春雨サラダ サイダーポンチ	牛乳 鶏肉 レンズ豆	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 ねープル	600
27	金	ねんせい かんが こんだて 6年生が考えた献立 チキンカレー	牛乳	はるか 春雨サラダ サイダーポンチ	春雨サラダ サイダーポンチ	牛乳 鶏肉 レンズ豆	米 麦 じゃがいも バター 小麦粉 春雨 油 さとう ごま	にんにく しょうが えのき りんご キャベツ きゅうり 黄桃缶 パイント缶 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。

