



2月こんだてひょう



令和7年1月31日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
〈きょうじしよく〉 2月2日は節分(せつぶん)です							
3月	むぎごはん てっかみそ	○	イワシのかばやき ごまきなこあえ かきたまじる	★牛にゆう(飲用) みそ いり大豆 いわし きな粉 とり肉 とうふ なると(卵無) ★たまご	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉	ごぼう しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん ねぎ	610 kcal 29.1 g 21.3 g 2.5 g
4火	むぎごはん	○	おこのみやきふうたまごやき しらすあえ なめこのみそしる	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ★さくらえび ★たまご あおのり かつお節 しらす 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無)	キャベツ ベにしょうが たまねぎ ねぎ こまつな にんじん もやし なめこ	561 kcal 27.8 g 20.7 g 2.4 g
〈せかいのりょうり〉 イギリス							
5水	セサミパン	○	フィッシュアンドチップス スコッチブロス(イギリスのスープ) バナナ	★牛にゆう(飲用) タラ ★たまご ベーコン とり肉	★セサミパン 油 ごま 小麦粉 じゃがいも 押麦	セロリー たまねぎ にんじん かぶ キャベツ コーン ★バナナ	584 kcal 25.7 g 24.8 g 2.0 g
6木	しょうゆつけめん	○	てづくりチャーシュー ゆでやさい とうにゆうかんでん いちごソース	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 粉かんでん 豆にゆう ★牛にゆう(調理用) ★生クリーム	ラーメン さとう 油	ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん にんにく いちご	533 kcal 26.4 g 23.2 g 2.5 g
〈きょうりょうり〉 新潟県(にいがたけん)							
7金	むぎごはん きりざい(まぜなつとう)	○	サケのつけやき ほうれんそうのごまよごし のつべいじる	★牛にゆう(飲用) なつとう 塩こんぶ サケ とり肉 油あげ	米 麦 さとう 油 ごま さといも こんにやく かたくり粉	だいこん のざわな にんじん ゆず ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう ねぎ	550 kcal 25.3 g 19.0 g 2.1 g
すこしはやめのバレンタインこんだて♪							
10月	こめこの きのこクリームライス	○	ツナじゃがサラダ チョコいちご	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★粉チーズ ツナ	米 麦 さとう 油 ★バター 米粉 じゃがいも コーンフレーク ★チョコレート	パセリ セロリー たまねぎ エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ にんじん きゅうり にんにく いちご	621 kcal 20.3 g 22.3 g 1.8 g
12水	ゆかりごまごはん	○	ジャコロツケ のりあえ わかめときのこのみそしる はるみ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 しらす ★粉チーズ ★たまご きざみのり とうふ ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	ゆかり たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし しいたけ えのきたけ なめこ はるみ	542 kcal 21.4 g 14.5 g 2.6 g
13木	チンジャオロースどん	○	わかめのピリからサラダ さつまいものごまだんご	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ワカメ ハム 豆にゆう	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま さつまいも 上新粉	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン パプリカ もやし にんじん	595 kcal 20.3 g 16.5 g 2.3 g
14金	むぎごはん	○	ししゃものなんばんづけ カシューナッツあえ じゃがいものみそしる デコポン	★牛にゆう(飲用) ししゃも 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ★カシューナッツ じゃがいも	ねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ デコポン	552 kcal 21.5 g 18.5 g 2.0 g
6年1組1班 こうあんこんだて							
17月	むぎごはん	○	サバのみそに ごまあえ とうふのみそしる いちご	★牛にゆう(飲用) サバ みそ とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 ごま	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん ねぎ えのきたけ いちご	579 kcal 26.5 g 20.8 g 2.1 g
東京都八丈島(とうきょうとほちじょうじま)のレモンをたべよう!							
18火	はちじょうじまレモン トースト	○	あさりのカリカリサラダ チリコンカン	★牛にゆう(飲用) あさり 大豆 ぶた肉	★食パン さとう 油 はちみつ ★バター かたくり粉 小麦粉	レモン キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ しょうが パセリ	550 kcal 22.7 g 25.9 g 2.4 g
19水	むぎごはん	○	しょうがやき こふさいも とうにゆうごまみそしる はるか	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 油あげ 豆にゆう みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ パセリ にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな はるか	591 kcal 26.2 g 20.8 g 2.0 g
〈きょうりょうり〉 香川県(かがわけん)							
20木	しっぽくうどん	○	ハマチのたつたあげ おかかあえ うずまきもち	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 油あげ とうふ ワカメ ハマチ おかか あずき	うどん さとう 油 さといも かたくり粉 白玉粉 上新粉	だいこん にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな しょうが キャベツ コーン もやし	550 kcal 26.4 g 24.0 g 2.4 g
〈きょうりょうり〉 岩手県(いわてけん)							
21金	雑穀(ざっこく)ごはん	○	とりにくの南部(なんぶ)やき きりぼしだいのふくめに ひつつみ せとか	★牛にゆう(飲用) とり肉 油あげ	米 雑穀 さとう 油 小麦粉	きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな せとか	564 kcal 23.7 g 20.0 g 1.6 g
6年3組3班 こうあんこんだて							
25火	むぎごはん	○	サケのバターしょうゆやき タコときゅうりのすのもの かぶとこまつなのみそしる	★牛にゆう(飲用) サケ ワカメ たこ とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう ★バター	きゅうり にんじん こまつな ねぎ かぶ	514 kcal 24.4 g 18.9 g 2.1 g
開校記念日(かいこうきねんび)おいわいこんだて							
26水	おせきはん	○	ブリのてりやき こまつなともしやしのごましょうゆ おいわいなるとのすましじる	★牛にゆう(飲用) ささげ ブリ しらす とり肉 ワカメ なると(卵無)	もち米 さとう 油 ごま	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん みつば	545 kcal 28.1 g 19.8 g 2.4 g
27木	たまごツナドッグ	○	ジャーマンポテト コーンクリームスープ きよみオレンジ	★牛にゆう(飲用) ★たまご ツナ ベーコン ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう	★コッパン 油 マヨネーズ(卵無) ★バター じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん クリームコーン きよみオレンジ	577 kcal 23.0 g 28.1 g 2.7 g
28金	カレーピラフ	○	レバーとだいののマリアナソース ポテトスープ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 レバー 大豆 ベーコン	米 麦 さとう 油 ★バター かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しょうが パセリ	577 kcal 24.8 g 19.7 g 2.6 g

※アレルギー食品には★を表示しています。※給食は旬の食材を使用しています。よってこんだては都合により変更することがあります。

～総合的な学習の時間で6年生が考えた献立が給食に登場します～

総合的な学習の時間で、6年生が献立を考えてくれました。その中からいくつか給食に取り入れ、2月と3月の献立に登場します。どの班もすてきな献立なので、ぜひ楽しみにしてください。

