














# 2月こんだてひょう



令和8年1月30日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
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杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	東京都八丈島(とうきょうとはちじょうじま)のしモンをたべよう! はちじょうじまレモン トースト	○	カラフルポテトサラダ ミートボールシチュー 	★牛にゅう(飲用) ハム ぶた肉 ★牛にゅう(調理用) 豆にゅう ★生クリーム(乳)	★食パン さとう 油 はちみつ ★バター じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉	レモン えだまめ にんじん きゅうり パプリカ たまねぎ マッシュルーム グリンピース	537 kcal 20.5 g 24.8 g 2.0 g
3火	行事食(ぎょうじしょく) 節分(せつぶん) むぎごはん てっかみそ	○	イワシのかばやき からしあえ とうにゅうごまみそ 	★牛にゅう(飲用) みそ いり大豆 いわし ワカメ 油あげ 豆にゅう みそ	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉	ごぼう しょうが にんじん もやし こまつな だいこん がなしめじ	588 kcal 26.2 g 20.9 g 2.2 g
4水	むぎごはん	○	おこのみやきふうたまごやき もやしのごまあえ じゃがいものみそしる デコボン	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ★さくらえび ★たまご あおのり 粉かつお 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) ごま じゃがいも	キャベツ ベにしょうが たまねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん デコボン	575 kcal 25.7 g 19.7 g 2.3 g
5木	いなりずしふう まぜごはん	○	あげどうふ そぼろあん むらくもじる	★牛にゅう(飲用) 油あげ とうふ とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉 じゃがいも	かんぴょう しょうが しいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな	588 kcal 23.1 g 20.3 g 2.4 g
6金	世界の料理(せかいのりょうり) イタリア フィットチーネ ポロネーゼ	○	キャベツのバルサミコサラダ チェンチ(イタリアのあげがし) 	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ★粉チーズ ツナ 大豆 アンチョビ ★たまご	生パスタ さとう 油 ★バター 小麦粉 強力粉	しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ コーン レモン オレンジ	698 kcal 28.9 g 29.3 g 2.4 g
7土	キーマカレーライス	○	あおのりポテト オレンジかんてんポンチ	★牛にゅう(飲用) とり肉 大豆 あおのり 粉かんてん	米 麦 さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー たまねぎ オレンジジュース にんじん アロエ ナタデココ	651 kcal 21.9 g 23.6 g 1.9 g
10火	ツナピラフ	○	レバーとだいのニンニクじょうゆ ポテトスープ	★牛にゅう(飲用) ツナ 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 パプリカ マッシュルーム パセリ しょうが にんにく	583 kcal 27.3 g 22.6 g 2.4 g
12木	郷土料理(きょうどりょうり) 秋田県(あきたけん) むぎごはん のりとひじきのつくだに	○	ハマチのたつたあげ いぶりがっこのあえもの きりたんぼじる	★牛にゅう(飲用) のり ひじき ハマチ おかか とり肉 油あげ	米 麦 さとう 油 小麦粉 かたくり粉 しらたき きりたんぼ	キャベツ もやし にんじん こまつな いぶりがっこ ごぼう まいたけ ねぎ	566 kcal 22.8 g 17.2 g 2.5 g
13金	バレンタインこんだて ガーリックトースト てづくりエクレーパン 	○	キャベツナサラダ ミネストローネ	★牛にゅう(飲用) ★たまご ★生クリーム ★牛にゅう(調理用) ツナ ベーコン レンズまめ ★粉チーズ	★コッパパン ★食パン さとう 油 コーンスターチ ★チョコレート ★バター じゃがいも シェルマカロニ	にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ セロリー トマト	605 kcal 19.8 g 30.4 g 2.2 g
16月	6年生 こうあんこんだて むぎごはん	○	カボチャのコロッケ こまつなとちくわのあえもの だいこんととうふのみそしる	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ★たまご ちくわ おかか 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん ねぎ	563 kcal 21.5 g 16.0 g 2.2 g
17火	郷土料理(きょうどりょうり) 新潟県(にいがたけん) むぎごはん きりざい(まぜなっとう) 	○	サケのやきづけ ほうれんそうのごまよごし のっぺいじる	★牛にゅう(飲用) ひきわり納豆 塩こんぶ ★サケ とり肉 油あげ	米 麦 さとう 油 ごま さといも こんにゃく かたくり粉	だいこん にんじん のぎわな ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう ねぎ	547 kcal 25.7 g 19.1 g 1.8 g
18水	チンジャオロースどん	○	わかめいりゴマドレサラダ キャンディポテト	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ハム ワカメ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま さつまいも ★バター	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 きゅうり にんじん	629 kcal 24.3 g 19.6 g 2.1 g
19木	6年生 こうあんこんだて こまつなビスキュイパン 	○	じゃがいものカリカリサラダ やさいとチキンのスープ	★牛にゅう(飲用) ★たまご とり肉	★丸パン さとう 油 ★バター ★アーモンド粉 小麦粉 じゃがいも	いちごジャム こまつな キャベツ にんじん コーン セロリー たまねぎ パセリ	537 kcal 18.1 g 22.1 g 1.9 g
20金	むぎごはん	○	ブリのみそてりやき こまつなのなめたけあえ ごじる きよみオレンジ	★牛にゅう(飲用) ぶり みそ 油あげ とうふ 大豆	米 麦 さとう 油 かたくり粉	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし えのきたけ みずな きよみオレンジ	593 kcal 29.7 g 21.6 g 2.3 g
24火	6年生 こうあんこんだて むぎごはん 	○	サバのみそに こまつなのおひたし かきたまじる	★牛にゅう(飲用) サバ みそ おかか とり肉 とうふ なると(卵無) ★たまご	米 麦 さとう かたくり粉	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ ねぎ	564 kcal 28.1 g 18.6 g 2.2 g
25水	ソースやきそば	○	じゃがまるくん とうにゅうのあんにんどうふ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 あおのり ★牛にゅう(調理用) 粉かんてん 豆にゅう	中華めん さとう 油 じゃがいも ★プレミックス粉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶	569 kcal 19.2 g 22.6 g 2.5 g
26木	ツナチーズトースト 	○	アーモンドサラダ ようふうとうにゅうみそスープ いちご	★牛にゅう(飲用) ツナ ★ビザチーズ ハム ベーコン 豆にゅう みそ	★無塩食パン さとう 油 マヨネーズ(卵無) ★アーモンド	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン マッシュルーム エリンギ がなしめじ いちご	515 kcal 21.8 g 29.0 g 1.8 g
27金	開校記念日(かいこうきねんび)おいわいこんだて おせきはん	○	からあげ こまつなとやしのごましょうゆ おいわいなるこのすましじる	★牛にゅう(飲用) 小豆 ささげ とり肉 しらす ワカメ なると(卵無)	米 もち米 さとう 油 ごま かたくり粉 上新粉	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん だいこん みつば	558 kcal 24.9 g 21.4 g 2.2 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、献立は都合により変更することがあります。

○献立表はtetoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前のお手紙配布ボックスに印刷したものをに入れておきますので、お子様を通してお持ちください。