



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	東京都八丈島(とうきょうとうはちじょうじま)のレモンをたべよう! 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しる	★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 ぶなしめじ	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 デコポン	★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 ネギ こまつな もやし にんじん デコポン	575 kcal 25.7 g 19.7 g 2.3 g
5木	いなりしづく 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	かんぴよう しょうが しいたけ えのきだけ 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 ボロネーゼ	○	キャベツのバルサミコサラダ チエンチ(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	○	レバーとだいす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	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 きりたんぽじる	★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 きりたんぽ	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 ネギ	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 でづくりエクレアパン	○	キャベツナサラダ ミニストローネ	★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	★コッペパン ★食パン さとう 油 コーンスターク ★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 キュウリ 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	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 ネギ	563 kcal 21.5 g 16.0 g 2.2 g
17火	むぎごはん きりざい(ませなつとう)	○	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 のざわな ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう ネギ	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 キュウリ にんじん	629 kcal 24.3 g 19.6 g 2.1 g
19木	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	○	ブリのみそりやき こまつなのがめたけあえ 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 えのきだけ みずな きよみオレンジ	593 kcal 29.7 g 21.6 g 2.3 g
24火	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 えのきだけ 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 キュウリ コーン マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ いちご	515 kcal 21.8 g 29.0 g 1.8 g
27金	おせきはん	○	開校記念日(かいこうじねんび)おいわいこんだて からあげ こまつなともやしのごましようゆ おいわいなるとのすましる	★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入れておきますので、お子様を通してお持ちください。