



2月こんだてひょう



令和6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人ばく質 脂質 食塩相当量
1木	さっぱりヨーグルトトースト	○	ジャーマンポテト チリコンカン バナナ	★牛にゅう(飲用) ★ヨーグルト ★牛にゅう ★たまご ベーコン だいず ぶた肉	★食パン ★バター さとう じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ パセリ にんじん ★バナナ	605 kcal 23.7 g 28.0 g 2.5 g
2金	〈ぎょうじしょく〉 2月3日は節分(せつぶん)です！			★牛にゅう(飲用) みそ いりだいず いわし きな粉 ワカメ とうふ ★たまご みそ	米 麦 さとう 油 ごま でん粉 ごま	ごぼう しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ	595 kcal 26.8 g 20.2 g 2.6 g
5月	♪マークのこんだては6-1さんがかんがえてくれました			★牛にゅう(飲用) ツナ ぶた肉 ★たまご おかか とうふ ワカメ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 じゃがいも	こまつな しいたけ にんじん たまねぎ もやし コーン	547 kcal 25.3 g 19.6 g 2.8 g
6火	スパゲティ きのこクリームソース	○	カリカリだいずいりサラダ クランベリーかんてんポンチ	★牛にゅう(飲用) 豆にゅう ★生クリーム ★粉チーズ 大豆 粉かんてん	スパゲッティ 油 ★バター 小麦粉 さとう でん粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり こまつな にんじん ナタデココ クランベリージュース みかん缶 黄桃缶	577 kcal 21.4 g 23.5 g 1.5 g
7水	むぎごはん	○	とうふハンバーグ テリヤキソース じゃがいものきんぴら なめこのみそしる せとか	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 とうふ ★たまご 油あげ ★牛にゅう みそ	米 麦 さとう 油 パン粉 ごま でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ なめこ こまつな せとか	595 kcal 26.5 g 22.5 g 2.3 g
8木	東京都八丈島(とうきょうとはちじょうしま)のレモンをたべよう！			★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ★粉チーズ	★食パン はちみつ ★バター マカロニ さとう マヨネーズ(卵無) じゃがいも 小麦粉	レモン たまねぎ にんじん きゅうり にんにく グリンピース	577 kcal 20.1 g 24.5 g 2.8 g
9金	むぎごはん	○	サバのピリからやき もやしのごまあえ とうにゅういりみそしる デコボン	★牛にゅう(飲用) サバ とり肉 油あげ 豆にゅう みそ	米 麦 さとう 油 ごま ごま じゃがいも	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん だいこん デコボン	563 kcal 26.6 g 20.0 g 1.9 g
13火	♪マークのこんだては5-1さんがかんがえてくれました			★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ワカメ ツナ 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん こまつな ねぎ ネーブルオレンジ	576 kcal 26.4 g 19.8 g 2.6 g
14水	2月14日はバレンタインです！			★牛にゅう(飲用) ★たまご ★生クリーム ★牛にゅう ハム ベーコン ★粉チーズ	★コッパパン さとう 油 コーンスターチ ★チョコレート じゃがいも マカロニ	えだまめ にんじん きゅうり パプリカ たまねぎ セロリー にんにく トマト缶詰 パセリ	536 kcal 18.8 g 21.7 g 2.3 g
15木	シーフードカレーライス	○	ツナコーンサラダ いちご	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 イカ ★エビ ツナ	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ いちご	602 kcal 22.9 g 21.0 g 2.3 g
16金	♪マークのこんだては5-3さんがかんがえてくれました			★牛にゅう(飲用) レバー 大豆 ちくわ おかか 油あげ 豆にゅう みそ	米 麦 でん粉 油 さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん ぶなしめじ きゅうり ポンカン	635 kcal 28.8 g 22.4 g 2.3 g
19月	チンジャオロースどん	○	はるさめサラダ トウファふうかんてん くらみつソース	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ハム 粉かんてん 豆にゅう ★生クリーム きな粉	米 麦 さとう 油 でん粉 はるさめ こくとう	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん きゅうり コーン	579 kcal 21.7 g 17.1 g 2.3 g
20火	♪マークのこんだては6-2さんがかんがえてくれました			★牛にゅう(飲用) ちりめんじゃこ カレイ 油あげ みそ	米 麦 ごま さとう ごま さつまいも	こまつな しょうが きりぼしだいこん にんじん もやし たまねぎ	573 kcal 25.8 g 19.7 g 2.4 g
21水	いなりずしふうごはん	○	あげじゃがいものそぼろに 呉汁(ごじる) せとか	★牛にゅう(飲用) 油あげ ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	米 麦 さとう ごま 油 じゃがいも でん粉	かんぴょう にんじん みずな せとか	616 kcal 23.6 g 21.9 g 2.6 g
22木	♪マークのこんだては6-3さんがかんがえてくれました			★牛にゅう(飲用) とり肉 油あげ イカ ★たまご おかか ちくわ ★脱脂粉乳 きな粉	うどん 小麦粉 油 でん粉 ★バター グラニューとう	にんじん だいこん たまねぎ こまつな キャベツ コーン もやし	527 kcal 25.2 g 25.0 g 2.8 g
26月	むぎごはん てづくりなめたけ	○	わかさぎのからあげ アーモンドあえ うちまめのみそしる	★牛にゅう(飲用) ★わかさぎ 油あげ うち豆 みそ	米 麦 さとう 油 小麦粉 でん粉 ★アーモンド じゃがいも	えのきたけ にんじん もやし こまつな たまねぎ	537 kcal 23.3 g 16.7 g 2.3 g
27火	♪マークのこんだては5-2さんがかんがえてくれました			★牛にゅう(飲用) とうふ ★たまご ぶた肉 みそ	米 麦 さとう 油 小麦粉 でん粉 ごま	しょうが こまつな にんじん もやし にんにく キムチ ねぎ えのきたけ だいこん にら	593 kcal 24.6 g 23.7 g 2.4 g
28水	3月1日は創立記念日(そうりつきねんび)です			★牛にゅう(飲用) ★たまご イカ ハム やきのり さつまあげ とり肉 ゆば	米 さとう 油 ごま つきこんにゃく	しょうが きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	538 kcal 28.2 g 16.4 g 2.8 g
29木	〈きょうとりょうり〉 北海道(ほっかいどう)です！			★牛にゅう(飲用) サケ みそ ぶた肉 ワカメ とうふ	米 ★バター じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ コーン ねぎ	585 kcal 26.1 g 20.8 g 2.7 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。

～家庭科の授業で5・6年生が考えた献立が給食に登場します～

「小松菜を使った昼ごはんを作って家族と一緒に食べよう」をテーマに、家庭科の授業で5・6年生が献立を考えてくれました。どの班も一生懸命にすてきな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月の献立に登場します。

