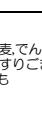
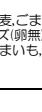
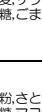
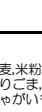
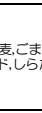
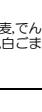
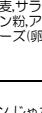
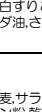
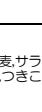
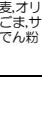


2月給食献立表

令和7年度

日	曜日	行事 & 風習	献立	牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ	
2月			こまつなスープスパゲティ 大豆のボリボリサラダ フルーツヨーグルト		スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、バター、でん粉、ごま油、三温糖	飲用牛乳、鶏ひき肉、まぐろ缶詰、大豆、ちりめんじゃこ、ポンレースハム、せん切り、ヨーグルト、加糖練乳	にんにく、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、エリンギ、こまつな、キャベツ、もやし、みかん缶、ハイ缶、黄桃缶、いちご	江戸川区産の小松菜を使ったスープスパゲティです。栄養豊富な小松菜を今日はスパゲティで味わいましょう♪	
			734 32.2 29.7 2.2						
3火	節分 献立		いわしのから焼き丼 彩り野菜のこま和え 豆腐とわかめの豆乳みそ汁		精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、ごま油、白ごま、白すりごま、板こんにゃく、じゃがいも	飲用牛乳、まいわし、まぐろ缶詰、鶏こま、生ワカメ、生揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳	しょうが、きゅうり、こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ、いかんこ	2月3日は節分で、豆まきの他、魔除けの風習として鰯と桜を飾ります。今日は鰯を使ったかぼ焼と大豆製品の豆乳、豆腐を使ったみそ汁を作ります。	
			767 30.7 24.7 2.5						
4水			ごはん スタミナ納豆 お好み焼き風卵焼き 小松菜のこま酢和え さつま芋		精白米、粒麦、ごま油、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵無)、こまねり、白すりごま、さつまいも、板こんにゃく	飲用牛乳、粉寒天、挽きひき豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまご、あおり、おかか、生ワカメ、生揚げ、白みそ、赤みそ	ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸	スタミナ納豆は鳥取県の学校給食が発祥のメニューです。納豆が苦手な子どもたちでもおいしく食べられるようにという想いで考案されました。	
			751 32.8 25.7 2.4						
5木			ごはん サケのちゃんちゃん焼き 大根と小松菜の梅おか和え 吳汁 果物(柑橘類)		精白米、粒麦、サラダバター、でん粉、白ごま、三温糖、こま油、しゃがいも	飲用牛乳、粉寒天、しろさけ、赤みそ、おかか、鶏こま、油揚げ、白みそ、大豆、豆乳	にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、ほんしめじ、キャベツ、こまつな、いかんこ、きゅうり、ねり梅、ねぎ、柑橘類	「ちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理で、「ちゃんちゃん」と作れる『焼く時の音がちゃんちゃん』などが名前の由来となっています。	
			706 35.1 20.6 2.2						
6金	2年生 校外学習 手作りパン の日		手作りの照り焼きチキンピザ ちりめんおかかサラダ 白菜と鶏肉の豆乳スープ 果物(柑橘類)		強力粉、米粉、さとう、オリーブ油、サラダ油、三温糖、マヨネーズ(卵無)、白ごま、こま油、じゃがいも、バター	飲用牛乳、鶏こま、きざみのり、ピザチーズ、ちりめんじゃこ、おかか、レンズ豆め、豆乳、白みそ	しょうが、ごぼう、玉ねぎ、ホールコーン、いかんこ、キャベツ、きゅうり、こまつな、赤パプリカ、レモン、にんじん、ほんしめじ、はくさい、柑橘類	月に一度の手作りパンの日です。今日は米粉入りの生地に照り焼きチキンを合わせたピザパンです。	
			779 37.3 32.2 2.8						
9月			ごはん 魚のあずま煮 切干大根ののりマヨ和え 生揚げこまじかいもの煮物 果物(いちご)		精白米、粒麦、米粉、でん粉、油、三温糖、白ごま、白すりごま、マヨネーズ(卵無)、サラダ油、じゃがいも、きつこんにゃく	飲用牛乳、粉寒天、ぶり、きざみのり、生揚げ	切りだしたいこん、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、さやいんげん、いちご	「あずま煮」は学校給食で生まれたメニューで、甘辛い醤油ベースのダレを絡めた料理です。今回の魚は「ぶり」を使います。	
			837 32.5 32.9 2.0						
10火			五目チャーハン 大豆とツナのアーモンドサラダ 鶏肉と白菜の中華スープ 果物(柑橘類)		精白米、粒麦、ごま油、三温糖、サラダ油、アーモンド、しらたき、でん粉	飲用牛乳、鶏ひき肉、焼き竹輪、たまご、豆乳	にんじん、ねぎ、ピーマン、こまつな、キャベツ、玉ねぎ、さくらんぼ、冬が旬の白菜は、葉がやわらかく、みずみずしい食感を味わえます。今回は中華風のスープでいただきます。	冬が旬の白菜は、葉がやわらかく、みずみずしい食感を味わえます。今回は中華風のスープでいただきます。	
			704 30.1 22.7 2.8						
11水			建国記念の日						
12木			ガーリックトースト 小松菜サラダ チキンピーツ 果物(柑橘類)		胚芽食パン、バター、オリーブ油、白ごま、サラダ油、三温糖、じゃがいも、米粉	飲用牛乳、まぐろ缶詰、鶏こま、レンズ豆め、大豆	にんにく、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、しょうが、トマト缶、柑橘類	小松菜は成長期の皆さんに必要なカルシウムと鉄分が豊富です。「小松菜サラダ」にはそんな小松菜をたっぷりと使っています。	
			710 31.0 29.2 2.7						
13金			ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ 中華風ボートサラダ 根菜のこまみそ汁		精白米、粒麦、でん粉、三温糖、じゃがいも、こま油、白ごま、サラダ油	飲用牛乳、粉寒天、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、おから、赤みそ、ボンレスハム、生揚げ、白みそ、生ワカメ	しょうが、玉ねぎ、えのきだけ、しょうが、ねぎ、ホールコーン、にんじん、きゅうり、こまつな、赤パプリカ、レモン、にんじん、いかんこ	給食では、ハンバーグのような料理も調理員さんがひとつひとつ成形し手作りをしています。	
			777 31.6 26.8 2.2						
14土			チキンライス うずら卵と野菜のスープ りんごのブラウニー		精白米、粒麦、サラダ油、でん粉、米粉、マカロニ、グラニュー糖、さとう、無塩バター、小麦粉、米粉、チョコレート、粉糖	飲用牛乳、鶏こま、うずら卵、たまご	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グランビース、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、りんご	「ブロウニー」はアメリカ発祥の濃厚なショコラトレーです。給食ではりんごと合わせたブロウニーを作ります。	
			864 26.7 27.8 2.6						
16月			振替休業日						
17火			ひじきごはん ししゃものアーモンド揚げ 野菜ののりこま和え 小松菜とわかめのすまし汁 果物(いちご)		精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、さとう、米粉、乾パン粉、アーモンド粉、油、白ごま、マヨネーズ(卵無)、でん粉	飲用牛乳、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ、ししゃも、たまご、きざみのり、鶏こま、生ワカメ、鶏ごし豆腐	ごぼう、切りだしたいこん、にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、いかんこ、はくさい、ほんしめじ、いちご	ししゃもにアーモンドを衣付けしているので、香りや食感を楽しめます。ししゃもは骨ごと食べられるので、骨を丈夫にしてくれるカルシウムを補給できます。	
			770 32.0 30.2 3.1						
18水			たまごサンド 小松菜ビスキュイトースト ペーパーときのこのサラダ さつまいもと白菜の豆乳スープ		無塩食パン、じゃがいも、マヨネーズ(卵無)、三温糖、胚芽食パン、バター、アーモンド粉、白ごま、小麦粉、オリーブ油、サラダ油、さつまいも	飲用牛乳、たまご、ペーパー、鶏こま、レンズ豆め、豆乳、白みそ	玉ねぎ、レモン、こまつな、えのきだけ、ほんしめじ、いかんこ、きゅうり、赤パプリカ、レモン、にんじんはくさい	「ビスキュー」にはフランス語で「二度焼かされたもの」という意味がありビスケットの語源でもあります。今回は小松菜ペーストを混ぜて焼いた小松菜ビスキュイです。	
			708 29.5 31.7 2.7						
19木	受験応援 献立		チキンカツ丼 小松菜とわかめのちりめんおひたし 果物(柑橘類)		精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、米粉、生パン粉、乾パン粉、白ごま	飲用牛乳、粉寒天、たまご、鶏むね肉、調理用牛乳、生ワカメ、おかか、しらす干し	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな、もやし、レモン、柑橘類	21日の都立入試に向けての応援献立です。ゲン担ぎとして鶏肉を使った「カツ丼」を作ります。	
			808 36.4 21.8 2.7						
20金			根菜と豆のチキンカレー きんぴらサラダ つぶつぶオレンジ寒天		精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、バター、米粉、つきこんにゃく、白ごま、さとう	飲用牛乳、鶏こま、レンズ豆め、大豆、油揚げ、粉寒天	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、きゅうり、キャベツ、こまつな、レモン、オレンジジュース、みかん缶	10種類もの食材を使った根菜と豆のカレーライスです。よく食べて栄養をとり、体調を整えましょう！	
			744 27.1 16.6 2.0						
23月			天皇誕生日						
24火			定期考查1日目						
25水			定期考查2日目						
26木		定期考查 3日目	ごはん、さばのタンドリー風 海藻サラダ、春雨スープ 果物(りんご)		精白米、粒麦、オリーブ油、ごま(ねり)、はちみつ、白ごま、サラダ油、三温糖、普通はるさめ、でん粉	飲用牛乳、粉寒天、さば、ヨーグルト、生ワカメ、糸寒天、鶏こま、生揚げ	しょうが、レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、ホールコーン、にんにく、レモン、玉ねぎ、はくさい、りんご	さばのタンドリー風とは、チキンの代わりにさばを使用した焼き料理です。サラダをヨーグルトと一緒に混ぜ込んで下味を付け焼いて作ります。	
			730 30.4 27.3 2.2						
27金			五目あんかけうどん レバーときじやがいものこまがらめ はいはい中華サラダ 果物(柑橘類)		でん粉、冷凍うどん、じゃがいも、油、三温糖、黒ごま、サラダ油、ごま油	飲用牛乳、若鶏肉モモ、油揚げ、焼き竹輪、なると、豚レバー、ポンレースハム	干し椎茸、にんじん、だいこんはくさい、しょうがねぎ、こまつな、にんにく、きゅうり、キャベツ、干し椎茸、柑橘類	レバーは成長期のみなさんにとって必要な鉄分を補給できる食材です。鉄分は体をつくるものとなるので、積極的に食べてほしいと思います。	
			706 33.7 26.5 2.9						

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。
献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

*2年生は2月6日(金)校外学習のため、給食はありません。

2月の給食栄養目標

- ・食事と健康について考え、実践しよう
- ・食事のマナーを身に付けよう



~毎日350gの野菜を食べよう~

2月 平均野菜使用量

124g