令和5年度 2月献立表

足立区立梅島小学校

実施日			主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる		黄：熱や力のもとになる		緑：からだの調子をととのえる			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
1	木		ごはん	魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	さわら とりにく あぶらあげ だいず なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	しょうが グリンピース だいこん		683 34.2 85.4 2.3
行事食：節分 2	金		★いわしの蒲焼丼	ツナポテトサラダ ★鬼すまし汁	いわし ツナ きぬごしどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	ごまあぶら		しょうが キャベツ きゅうり ねぎ		630 30.6 86.6 2.3
5	月		鶏めし	小魚の甘だれ もやしのごま醤油 呉汁	とりにく あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう きびなご	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら いりごま すりごま	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ もやし だいこん	しいたけ オレンジ	630 25.9 87.4 3.0
6	火		パンプキンパン	鶏肉のトマトソースかけ りんごたっぷりサラダ コーンたまごスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	パンプキンパン さとう でんぷん	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	マッシュルーム りんご	608 28.7 65.9 3.3
7	水		あらいさんちの こだわりごはん	家常豆腐 ちりめんあえ	ぶたにく なまあげ みそ うずらたまご	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ きゃえつ ねぎ もやし	きくらげ	669 29.6 82.1 2.2
8	木		★米粉パン	ごまドレッシングサラダ ★手作りニョッキのクリーム煮	ベーコン とりにく たまご しろいんげん	ぎゅうにゅう こなチーズ	こめこパン さとう じゃがいも きょうりきこ コーンスターチ	あぶら ごまあぶら すりごま バター	にんじん パセリ	きゃべつ もやし コーン たまねぎ しょうが		595 26.2 78.3 2.2
9	金		コーンごはん	ベーコンオムレツ ポン酢サラダ 白菜スープ	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん こまつな	コーン たまねぎ もやし きゅうり はくさい	レモン	579 23.6 81.1 2.8
12	月	建国記念の日(振替休日) 学校お休み										
13	火		チョコチップパン	レバーとポテトのマリアナソース フンギサラダ 野菜スープ	レバー ぶたにく	ぎゅうにゅう	チョコチップパン でんぷん じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゃべつ コーン たまねぎ	えのき しめじ エリンギ	631 25.6 87.2 3.3
バレンタインデー 14	水		小松菜のトマトクリームスパゲティ	レモンドレッシングサラダ ★米粉のチョコレートブラウニー	えび いか ベーコン もめんどうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲティ コーンスターチ さとう こめこ ふんとう	あぶら バター いりごま	にんじん こまつな トマト	たまねぎ コーン にんにく しょうが きゃべつ もやし きゅうり	レモン	650 24.4 83.5 1.9
15	木		あらいさんちの こだわりごはん キムムッチ	★鶏のから揚げ 野菜たっぷり春雨スープ	とりにく	ぎゅうにゅう のり	こめ さんおんとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ ねぎ もやし きゃべつ	しいたけ	652 25.2 84.6 2.0
16	金		ごまごはん	魚のみそダレ焼き おかかあえ 生揚げの味噌汁	さば みそ けずりぶし なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	いりごま あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	きゃべつ もやし たまねぎ		590 26.8 78.7 2.3
19	月		あらいさんちの こだわりごはん ★骨太ふりかけ	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごま和え 果物	かつおぶし とりにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめん しおこんぶ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら いりごま ねりごま	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし きゃべつ	しいたけ いよかん	576 19.4 99.3 1.7
20	火		★きなこトースト	ツナサラダ 魚介のクリームシチュー	きなこ ツナ えび いか ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	くろざとうパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん	きゃべつ もやし たまねぎ	マッシュルーム	658 26.9 83.4 2.1
21	水		バターチキンカレーライス	小えびのサラダ 果物	とりにく だいず えび	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	こめ じゃがいも さとう	あぶら バター	トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ もやし	しめじ りんご	620 23.8 95.3 1.6
2月お誕生日給食 22	木		あらいさんちの こだわりごはん	★ほたてフライ 塩昆布和え かみなり汁	ほたて たまご もめんどうふ なまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん	きゃべつ もやし だいこん たまねぎ		602 27.5 86.9 2.0
23	金	天皇誕生日(学校お休み)										
26	月		塩ラーメン	カリカリ豆サラダ ★米粉のキャロットケーキ	ぶたにく ひよこまめ たまご	ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぷん さとう こめこ	あぶら ごまあぶら バター	にんじん にら	にんにく しょうが きゃべつ もやし コーン たまねぎ	オレンジ レモン	638 22.2 93.6 3.0
27	火		五目ごはん	★小魚のカレー揚げ かぶの香漬け かきたま味噌汁	だいず たまご きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう まめあじ わかめ	こめ こんにゃく でんぷん	あぶら いりごま	にんじん	ごぼう グリンピース かぶ きゅうり きゃべつ もやし	しいたけ	558 23.9 79.1 2.6
28	水		ねぎ塩豚丼	じゃがいものハニーサラダ 果物	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん はちみつ じゃがいも	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん わけぎ	にんにく ねぎ もやし たまねぎ きゃべつ	レモン デコポン	627 22.4 90.8 1.5
29	木		★八丈フルーツ レモントースト	★大豆とさつまいものかりんとう たっぷり野菜のクリーム煮	だいず とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ グラニューとう さつまいも でんぷん くろざとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが	レモン しめじ	646 24.2 89.6 2.4

○食材の購入・学校行事・感染症対策などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。
（旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど）

今月の給食目標
バランスのよい食事をしよう。