こんだてひょう

令和元年度
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲み物	ごはん パン めん	おかず	赤 体をつくるもとになるもの	黄 熱や力のもとになるもの	緑 体の調子を整えるもの	中学年 エネルギー（Kcal） たんぱく質(g)	ランチルーム
せつぶんこんだて									
3	月		いわしのかばやきどん	はくさいのわふうあえ きなこだいず	いわし　いりだいず きなこ 牛乳	こめ　むぎ でんぷん　こむぎこ さとう　あぶら	にんじん　こまつな しょうが　はくさい レモン	687 26.7	
4	火		むぎごはん	**ぶたにくのガーリックやき** おかかあえ かきたまじる	ぶたにく　かつおぶし もめんどうふ　とうふ たまご　牛乳	こめ　むぎ さとう　でんぷん あぶら	にんじん　こまつな たまねぎ　にんにく　しょうが キャベツ　もやし　ながねぎ	627 26.3	
5	水		ショートニングパン	ポテトグラタン キャベツとベーコンのスープ くだもの	とりにく　ベーコン ピザチーズ 牛乳	ショートニングパン じゃがいも　こむぎこ パンこ　あぶら　バター	パセリ　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　キャベツ コーン　ネーブルオレンジ	649 23.0	**3-2**
6	木		コーンちゃめし	ぎせいどうふ いそあえ じゃがいものみそしる	たまご　もめんどうふ とりにく　あぶらあげ　みそ のり　わかめ　牛乳	こめ　さとう じゃがいも あぶら	にんじん　こまつな　コーン ながねぎ　たけのこ　ほししいたけ キャベツ　きゅうり　もやし　えのきたけ	595 23.7	
7	金		やきそば	おろしポンずサラダ スパイシーポテト	ぶたにく 牛乳	ちゅうかめん　さとう じゃがいも あぶら	にんじん　だいこん　キャベツ　レモン たまねぎ　ほししいたけ　にんにく しょうが　きゅうり　もやし　だいこん	585 19.6	**4-1**
10	月		むぎごはん	たらのごまだれやき だいこんのおかかばいにくあえ とんじる	たら　けずりぶし ぶたにく　もめんどうふ みそ　牛乳	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　こんにゃく ごま　あぶら	こまつな　にんじん　だいこん きゅうり　うめぼし　ごぼう ながねぎ　たけのこ　ほししいたけ	585 26.4	
12	水		ガーリックトースト	シーフードサラダ コーンポタージュ くだもの	えび　いか　ベーコン いんげんまめ　なまクリーム 牛乳	しょくパン　さとう じゃがいも バター　あぶら	パセリ　ブロッコリー　にんじん にんにく　キャベツ　もやし たまねぎ　コーン　レモン　きよみオレンジ	610 25.4	
13	木		むぎごはん ジャコふりかけ	マーボーじゃが ちゅうかサラダ	ぶたにく　だいず みそ　ちりめん　にぼしこ あおのり　牛乳	こめ　むぎ　じゃがいも しらたき　さとう　でんぷん はるさめ　ごま　あぶら	にんじん　こまつな　ほししいたけ たまねぎ　しょうが　にんにく グリンピース　きゅうり　もやし	678 22.7	
バレンタインこんだて									
14	金		こまつなの ペペロンチーノ	コーンサラダ **チョコレートブラウニー**	ベーコン　ツナ たまご 牛乳	スパゲッティ　さとう ミルクチョコレート　こむぎこ あぶら　バター	こまつな　にんじん　にんにく たまねぎ　ぶなしめじ　キャベツ もやし　コーン	619 20.8	**4-2**
17	月		ごもくごはん	ししゃものいそべあげ はくさいのごまあえ とうふのみそしる	とりにく　だいず　あぶらあげ たまご　もめんどうふ　みそ ししゃも　あおのり　わかめ　牛乳	こめ　むぎ　さとう こむぎこ　あぶら ごま	にんじん　こまつな ほししいたけ　はくさい たまねぎ　ながねぎ	632 25.9	**5-1**
18	火		**きなこあげパン**	いかとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	きなこ　いか　ぶたにく ベーコン　いんげんまめ 牛乳	コッペパン　さとう じゃがいも　マカロニ あぶら	こまつな　ブロッコリー　にんじん かぶ　もやし　たまねぎ レモン　セロリ	611 24.1	
しょくいくのひ　～あいちけん なごやしのきょうどりょうり～									
19	水		みそにこみうどん	だいずとわかめのあえもの くろざとうむしパン	とりにく　あぶらあげ みそ　だいず　たまご わかめ　牛乳	うどん　さとう　こむぎこ くろざとう　あまなっとう あぶら　ごま　バター　くるみ	にんじん　こまつな　たまねぎ ほししいたけ　ながねぎ　もやし きゅうり　コーン	703 26.7	
やさいのひ　～はくさい～									
20	木		ごはん	さばのねぎみそやき ごまずあえ よしのじる	さば　みそ　とりにく あぶらあげ 牛乳	こめ　さとう　でんぷん こんにゃく　じゃがいも あぶら　ごま	こまつな　にんじん　だいこん ながねぎ　もやし　コーン ぶなしめじ	623 26.7	
21	金		カレーピラフの クリームソースがけ	きのみのサラダ アップルゼリー	とりにく　えび とうにゅう　なまクリーム こなチーズ　かんてん　牛乳	こめ　むぎ　こむぎこ さとう　あぶら　バター カシューナッツ　くるみ	にんじん　パセリ　こまつな たまねぎ　ぶなしめじ　キャベツ きゅうり　りんご	709 21.8	**5-2**
25	火		さけのチャーハン	ツナじゃがサラダ ワンタンスープ	さけ　たまご　ツナ とりにく　ちりめん 牛乳	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　でんぷん ワンタン　ごま　あぶら	にんじん　こまつな　たまねぎ　もやし ながねぎ　しょうが　グリンピース きゅうり　レモン　コーン　ほししいたけ	631 27.6	**ひまわり**
26	水		**ねぎしおぶたどん**	くきわかめのサラダ くだもの	ぶたにく　くきわかめ ちりめん 牛乳	こめ　むぎ　でんぷん さとう　あぶら ごま	わけぎ　にんじん　ながねぎ にんにく　もやし　たまねぎ　レモン キャベツ　コーン　りんご	625 23.1	
27	木		ビーンズドッグ	カリカリポテトサラダ たまごのこまつなのスープ	だいず　ぶたにく　ベーコン たまご　もめんどうふ チーズ　牛乳	コッペパン　さとう こむぎこ　じゃがいも でんぷん　あぶら	にんじん　パセリ　こまつな たまねぎ　にんにく キャベツ　もやし　きゅうり	639 29.0	
28	金		わかめごはん	**とりにくのからあげ** ちりめんサラダ いなかじる	とりにく　なまあげ みそ　わかめ ちりめん　牛乳	こめ　でんぷん　こむぎこ さとう　じゃがいも　こんにゃく あぶら　ごま	こまつな　にんじん　にんにく しょうが　キャベツ　コーン もやし　だいこん　ごぼう　ながねぎ	692 26.8	

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。
※ランチルーム給食では、サイダーゼリーとジョア を提供します。

今月の給食目標

食事と健康の関わりを知ろう

リクエスト給食

5年生と6年生、ひまわり学級が各学級1品、食べたい給食をリクエストしました！

5年1組　とり肉のからあげ
5年2組　豚肉のガーリック焼き
6年1組　ねぎ塩豚丼
6年2組　きなこ揚げパン
ひまわり　チョコレートブラウニー

3日　節分献立

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。この季節の変わり目に悪いことを追い払い、無事に過ごすという習慣があります。

「鬼は外！」のかけ声とともに豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして門に立てたりします。給食では、3日にいわしのかば焼き丼ときなこ大豆を提供します。