



こんだてひょう



令和5年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤			黄		緑		栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質				
1 木	ごはん		さかなのみそだれやき おかかふりかけ やさいとわかめのごますあえ のっぺいじる	牛乳 さば とり肉 わかめ 生揚げ かつお節	米 油 さとう さといも ごま でん粉	きゃべつ こまつな にんじん もやし だいこん こんにやく ごぼう 長ねぎ しょうが	629 kcal	30.0 g				
せつぶん こんだて												
2 金	とりと だいこんの そばろどん		小いわしのカレーあげ ぐだくさんみそしる きなこまめ	牛乳 とり肉 たまご 大豆 小いわし とうふ きなこ わかめ	米 油 さとう 米粉	だいこん にんじん しょうが たまねぎ はくさい こまつな 長ねぎ こんにやく	670 kcal	32.3 g				
5 月	ごはん		おやこに てづくりなめたけ だいのココロコサダ	牛乳 とり肉 たまご 大豆 高野豆腐	米 油 さとう じゃがいも でん粉	えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん こまつな えだまめ きゅうり とうもろこし だいこん	631 kcal	26.9 g				
6 火	マーボー どん		ビーフンサラダ サンラータン	牛乳 ぶた肉 レバー とうふ とり肉 たまご	米 油 さとう ビーフン でん粉	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ もやし はくさい こまつな	620 kcal	26.2 g				
7 水	けんちん うどん		ぶたしゃぶサラダ だいがくいも	牛乳 ぶた肉 油揚げ	うどん 油 ごま さつまいも さといも さとう 水あめ	だいこん にんじん きゃべつ きゅうり もやし こんにやく 長ねぎ ごぼう	671 kcal	23.8 g				
☆8 木	ハニーバー トースト		ポークシチュー ツナとこんぶ入りサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 ツナ こんぶ	パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく セロリ トマト とうもろこし だいこん きゅうり きゃべつ もやし りんご	600 kcal	21.6 g				
☆9 金	ごはん		ぶたにくとたまねぎのしょうがやき もやしとこまつなのナムル とうふとなめこのみそしる	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 油 ごま 米粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ しめじ こまつな だいこん はくさい なめこ 長ねぎ	562 kcal	22.4 g				
☆13 火	きんぴら ごはん		もちきんちゃくいりおでん おかかあえ ぼんかん	牛乳 さつ揚げ うずら卵 つみれ 油揚げ ちくわ こんぶ かつお節	米 油 ごま じゃがいも もち さとう	にんじん ごぼう しらたき だいこん こんにやく もやし はくさい こまつな しょうが ぼんかん	636 kcal	25.7 g				
14 水	スパゲティ ナポリタン		ツナとわかめのサラダ ガトーショコラ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ツナ たまご わかめ	スパゲティ 油 米粉 バター チョコレート さとう	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン トマト きゃべつ もやし とうもろこし きゅうり	692 kcal	24.1 g				
世界のりょうり ~アメリカ~												
☆15 木	セルフ ハンバーガー		シーザーサラダ コーンポタージュ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご 粉チーズ	パン 油 バター パン粉 米粉 さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん とうもろこし だいこん パセリ きゅうり セロリ エリンギ	634 kcal	27.9 g				
☆16 金	キーマカレー ライス		じゃこいりもやしサラダ やさいとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご ちりめんじゃこ 粉チーズ	米 油 さとう じゃがいも ごま 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん こまつな にんにく セロリ しょうが もやし パセリ りんご	666 kcal	24.7 g				
☆19 月	シチューオン ターメリック ライス		ジャーマンポテト サワーポンチ	牛乳 とり肉 えび ベーコン 粉チーズ	米 油 バター じゃがいも 米粉	たまねぎ にんじん だいこん にんにく ピーマン パセリ とうもろこし マッシュルーム みかん もも パイン りんご	641 kcal	23.8 g				
☆20 火	みそラーメン		ジャンボあげぎょうざ ぼんかん	牛乳 ぶた肉 大豆	中華めん 油 ぎょうざの皮 さとう ごま でん粉	にんじん きゃべつ もやし にら 長ねぎ とうもろこし にんにく しょうが ぼんかん	605 kcal	27.8 g				
21 水	ごはん		にくじゃが わふうサラダ なっとう	牛乳 ぶた肉 なっとう ちくわ さつ揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが しめじ さやいんげん きゃべつ だいこん きゅうり こんにやく	608 kcal	24.2 g				
ホタテ きゅうしょく												
22 木	コッペパン		ホタテのフリッター キャロットドレッシングサラダ はくさいのクリームスープ	牛乳 ホタテ とり肉 いんげん豆	パン 油 さとう 米粉 バター	きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい だいこん にんじん もやし かぶ とうもろこし パセリ	635 kcal	29.9 g				
セレクト きゅうしょく												
26 月	わかめ ごはん		さかなのバーベキューソース (ケチャップソース) こうやどうふ入りわふうサラダ ごじる	牛乳 もうかざめ 高野豆腐 大豆 ぶた肉 わかめ とうふ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも 米粉	だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう こんにやく たまねぎ しょうが 長ねぎ りんご レモン汁	617 kcal	28.0 g				
27 火	ガーリック& セサミトースト		ポークビーンズ クルトン入りサラダ いよかん	牛乳 ぶた肉 大豆 いんげん豆	パン 油 バター じゃがいも ごま はちみつ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゃべつ きゅうり パセリ とうもろこし セロリ にんにく レモン汁 いよかん	586 kcal	22.4 g				
☆28 水	ごはん		とりにくのからあげ レモンぞえ りんごとわかめのサラダ かきたまじる	牛乳 とり肉 たまご わかめ とうふ	米 油 さとう 米粉 でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり もやし とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ こまつな りんご レモン	622 kcal	33.1 g				
日本のきょうどりょうり ~いしかわけん~												
29 木	ブリごはん		じぶに めったじる	牛乳 ぶり とり肉 ぶた肉 とうふ	米 油 ごま さつまいも 車ふ さとう でん粉 米粉	れんこん こまつな にんじん しょうが 干しいたけ ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ	650 kcal	30.8 g				

セレクト給食(2月26日(月))

- さかなのバーベキューソース
または
- さかなのケチャップソース



【6年生考案メニュー】

- ☆2月 8日(木) ・ 9日(金)
- 13日(火) ・ 15日(木)
- 16日(金) ・ 19日(月)
- 20日(火) ・ 28日(水)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

*都合により変更になる場合があります。

ホタテ給食

2月22日(木)は、ホタテ給食です。
北海道の森町で育てたホタテを学校給食用に
いただけることになりました。とてもりっぱなホタ
テです。加平小では、ホタテの貝柱を
フリッターにする予定です。ホタテ
のプリプリな食感を味わって
みてください。

