



2月 こんだてひょう



平成30年度 足立区立栗島小学校
校長 八木 雅治

日	曜日	牛乳	主食	おかず	血や肉・骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー
1	金		ゆかりごはん	イワシのさんがやき きりぼしだいこんのふくめに きなこまめ	牛乳 ぶたにく いわしすりみ たまご だいず	こめ でんぶん ごま パンこ さとう あぶら	ながねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん	658
4	月		キムチチャーハン	ちゅうかサラダ とうふとたまごのスープ	牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン	こめ じゃがいも さとう はるさめ	にんにく しょうが はくさいキムチ	663
5	火		ながねぎバーガー	パプリカに くだもの	牛乳 ぶたにく チーズ とりにく	パン こむぎこ ごま じゃがいも	にんじん ながねぎ マッシュルーム	602
6	水		むぎごはん (野菜の日)	あつあげとだいこんのそぼろあん わふうサラダ くだもの	牛乳 なまあげ とりにく くきわかめ	こめ こんにやく むぎ でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ こまつな はくさい しいたけ	615
7	木		カレーピラフ	さかなのムニエル ツナとこまつなのサラダ はくさいとベーコンのスープ	牛乳 とりにく えび さかな ツナ ベーコン	こめ パター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし こまつな	646
8	金		かむかむきわかめごはん	さつまいもとにぼしのあまからあげ とんじる オレンジゼリー	牛乳 くきわかめ にぼし ぶたにく だいず かんてん	こめ さつまいも ごま でんぶん こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ しょうが	653
12	火		ごはん こざかなふりかけ	じゃがいものそぼろに からしあえ	牛乳 ちりめん あおのり にぼし	こめ じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ こまつな	648
13	水		カレーライス	アーモンドサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく ひよこまめ こなチーズ	こめ じゃがいも アーモンド バター こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり もやし にんにく	663
14	木		チョコかけパン	ポークビーンズ やさいのピリカラあえ	牛乳 わかめ いんげん いか	パン チョコレート くるみ じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり もやし	607
15	金		ごもくチャーハン	こざかなのなんばんづけ ちゅうかわかめサラダ	牛乳 ぶたにく えび たまご	こめ でんぶん ごま こむぎこ	たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ	644
18	月		むぎごはん	ぎせいとうふ くるみあえ みそしる	牛乳 とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	こめ くるみ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな ねぎ もやし たまねぎ	652
19	火		マヨポテトースト	きのこスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ たまご	パン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ コーン しいたけ こまつな	649
20	水		チリビーンズライス	ベジツプス くだもの	牛乳 ぶたにく いんげん だいず	こめ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ ピーマン セロリ かぼちゃ	665
21	木		カレーライス	ミックスサラダ サイダーゼリー	牛乳 ぶたにく ひよこまめ	こめ じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	658
22	金		シーフードスパゲッティ	かいそうサラダ オレンジクッキードーナツ	牛乳 ベーコン いか えび	スパゲッティ バター こむぎこ	にんじん セロリ しめじ トマト	666
25	月		ごもくごはん	やきサバのみそだれ こんにやくサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ サバ みそ わかめ	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	ごぼう たけのこ しいたけ こまつな グリーンピース	651
26	火		コッペパン	アジフライ きののみサラダ やさいスープ	牛乳 アジ ぶたにく	パン こむぎこ ピーナッツ アーモンド	キャベツ きゅうり コーン 小松菜 はくさい セロリ	653
27	水		けんちんうどん	わかめサラダ こまつなむしパン	牛乳 とりにく あぶらあげ ツナ	うどん さといも こんにやく ごま	にんじん はくさい ごぼう こまつな	635
28	木		ごはん のりのつくだに	ししゃものいそべあげ やさいのレモンじょうゆあえ みそしる	牛乳 ししゃも のり あおのり たまご みそ	こめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら	もやし はくさい こまつな にんじん レモンじる	640

※ 食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

今月の給食目標 寒さに負けない
食事をしましょう

<今月の給食について>

1日(金)節分献立…節分にちなんだ、イワシと大豆を使った献立です。

6日(水)野菜の日(大根) 厚揚げと大根のそぼろあん
11月から2月が旬の大根を使ったメニューです。

大根に含まれる酵素は腸の働きを助け、代謝を促して体温を上げる作用があります。

14日(木)バレンタインデー献立 チョコかけパン

ミルクパンの上をチョコでコーティングし、くるみをのせたメニューです。

根菜などの体を温める食材を積極的にとって、
内側から寒さに負けない体を作りましょう。

しっかり食べて、寒さにも
ウイルスにも負けずに、
毎日を元気に過ごそう！

