



2月の給食献立表

あだちくりつにしいこうしょうがつつ
足立区立西伊興小学校

日	曜日	牛乳 など	主食(炭水化物) ごはん・パン・めん	主菜(たんぱく質) 副菜(ビタミンなど)	血や肉になる 赤のたべもの	骨や力になる 黄のたべもの	からだの調子をととのえる 緑のたべもの	エネルギー たんぱく質 しじょう
3	げつ			けんちんじる きなこまめ	ツナ・もろかきめ たまご・とりにく とうふ・だいず・きなこ のり・ぎゅうにゅう	こめ・さとう こんにゃく マヨネーズ(卵不使用) あぶら・ごまあぶら	にんじん・きゅうり しょうが・ごぼう・だいこん ほししいたけ・ながねぎ	715 kcal 31.4 g 25.8 g 1.7 g
4	か			ほぞぎりやさいスープ かぼちゃのスイーツはるまき	ベーコン ぶたにく・こなチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ さとう・あぶら はるまきのかわ バター	にんじん・パセリ・ごまつな かぼちゃ・にんにく・たまねぎ ぶなしめじ・キャベツ ながねぎ・もやし	648 kcal 22.9 g 22.2 g 2.6 g
5	すい			ポトフ くだもの	たまご・ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	パン・さとう こおぎこ・バター じゃがいも アーモンド	にんじん・かぶのほ たまねぎ・キャベツ ぶなしめじ・かぶ いよかん	611 kcal 22 g 24.3 g 1.7 g
6	もく			トックいりたまごスープ くだもの	ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう	こめ・さとう トック・かたくりこ ごまあぶら・ゴマ	ごまつな・にんじん にんにく・しょうが もやし・たまねぎ キャベツ・りんご	634 kcal 20.6 g 18.6 g 1.7 g
7	きん			ししゃものいそべあげ ごまあえ とんじる	たまご・ぶたにく とうふ・あおのり ししゃも・みそ ぎゅうにゅう	こめ・もちごめ さつまいも・さとう こおぎこ・じゃがいも こんにゃく・ゴマ・あぶら	にんじん・もやし キャベツ・ごぼう だいこん・ながねぎ	667 kcal 24.6 g 20.9 g 2.9 g
10	げつ			フィッシュフライ ほうれんそうとたまごのスープ くだもの	ホキ・たまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン・こおぎこ パンこ・あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん・ほうれんそう キャベツ・たまねぎ デコボン	666 kcal 30.1 g 27.1 g 2.5 g
12	すい			あげワンドンの パリパリサラダ とうふスープ	えび・ぶたにく とりにく・とうふ ちりめん ぎゅうにゅう	こめ・おぎ ワンドンのかわ さとう・あぶら ごまあぶら・ゴマ	にんじん・ほししいたけ ながねぎ・もやし・キャベツ だいこん・たまねぎ はくさい・しょうが	586 kcal 25.7 g 17.6 g 2.3 g
13	もく			フロコリーのクリームに みそドレッシングサラダ	とりにく・みそ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン・チョコレート こおぎこ・さとう・ゴマ じゃがいも・あぶら バター・ごまあぶら	にんじん・フロコリー たまねぎ・きゅうり キャベツ	683 kcal 22.9 g 29 g 2.4 g
14	きん			たまごやき あまずあえ みそじる	とりにく・だいず・ひじき あぶらあげ・たまご・みそ とりにく・わかめ・ひじき なまあげ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう あぶら	にんじん・こねぎ・ごまつな たまねぎ・もやし えのきだけ	651 kcal 27.1 g 21.4 g 2.5 g
17	げつ			マセドアンサラダ かぼちゃとさつまいもの ポタージュ	ツナ・なまクリーム いんげんまめ ビチーズ・ハム ぎゅうにゅう	パン・さつまいも じゃがいも・あぶら はちみつ・バター マヨネーズ(卵不使用)	パセリ・かぼちゃ にんじん・コーン たまねぎ・きゅうり レモン	713 kcal 24.4 g 29.9 g 2.5 g
18	か			千キンタレカツ えのきいりおひたし のっぺいじる	とりにく・たまご かつおぶし なまあげ ぎゅうにゅう	こめ・こおぎこ・パンこ さとう・じゃがいも・ゴマ こんにゃく・あぶら かたくりこ	ごまつな・にんじん しょうが・キャベツ えのきだけ だいこん・ながねぎ	712 kcal 27 g 22.5 g 2.1 g
19	すい			ひじきとツナのぼんずあえ みそじる	さんま・ツナ・とうふ あぶらあげ・みそ ひじき・わかめ ジョア	こめ・おぎ・さとう かたくりこ・あぶら ゴマ・ごまあぶら	こねぎ・にんじん ごまつな・しょうが レモン・キャベツ コーン・たまねぎ	707 kcal 26.4 g 24.5 g 2.7 g
20	もく			ポテトのミートグラタン はくさいスープ くだもの	ぶたにく・だいず ベーコン ビチーズ ぎゅうにゅう	パン・あぶら じゃがいも	にんじん・ホウレンソウ パセリ・ごまつな・にんにく しょうが・セロリ・たまねぎ はくさい・パイン	651 kcal 25.2 g 21.6 g 3.1 g
21	きん			ちゅうかサラダ あんいういものやきいも	ぶたにく・なると ハム・わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はるさめ・さとう さつまいも ごまあぶら・ゴマ	にんじん・たけのこ コーン・ながねぎ キャベツ・きゅうり	637 kcal 21.3 g 15.3 g 3.1 g
25	か			カレーじゃこふりかけ さばのみそに きんぴら すましじる	さば・みそ さつまいも・とうふ ちりめん・わかめ ぎゅうにゅう	こめ・おぎ さとう・たまご こんにゃく ゴマ・あぶら	にんじん・しょうが ごぼう・ながねぎ えのきだけ	638 kcal 27.5 g 17.9 g 2.6 g
26	すい			キーマカレー ごまドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく・とりにく ひよこまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン・こおぎこ さとう・あぶら ゴマ	にんじん・ホウレンソウ・たまねぎ にんにく・しょうが・セロリ・キャベツ もやし・みかんかん・ももかん パインかん・バナナ	588 kcal 23.7 g 21 g 1.6 g
27	もく			わかめスープ だいずとかえりにほし のあまから	ぶたにく・みそ とりにく・とうふ だいず・かえりにほし わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・おぎ・さとう かたくりこ・あぶら ごまあぶら・ゴマ	にんじん・ピーマン しょうが・にんにく たけのこ・キャベツ ながねぎ	669 kcal 29.2 g 21.6 g 2.8 g
28	きん			だいこんの ペジドレサラダ くだもの	えび・とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ・こおぎこ さとう・バター あぶら・ゴマ マヨネーズ(卵不使用)	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・だいこん もやし・コーン・にんにく りんご・いちご	632 kcal 22.3 g 20.3 g 1.7 g



2 / 1 (月)

2 / 28 (金)

2月の給食行事予定
節分の行事食「恵方まき」

自分でのりに巻いて、食べてください。

野菜の日給食 2月の旬の野菜は「だいこん」です。



がついきん
2月平均

656 kcal
27 g
20 g
2.3 g

