

日	牛乳	献立名	一口メモ	赤の食品 (血や肉になるもの)		緑の食品 (体の調子をととのえるもの)		黄色の食品 (熱や力になるもの)		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
2月	○	ごはん さばの竜揚げ 切り干し大根含め煮 ★みそ汁★	いよいよ今年度最終月です。 しっかり栄養・休養をとって、元 気に過ごせるようにしましょう。	さば、油揚げ 生揚げ、白みそ 赤みそ	牛乳、わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 切り干しだいこん 玉葱	米、てんぷん 小麦粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも	油	653 kcal 27.6 g 21.1 g 2.3 g
3火	○	ちらしずし ★ごま和え★ すまし汁 ももケーキ	桃の節句です。ちらしずし・も もケーキを提供します。	鶏肉、油揚げ たまご 木綿豆腐	牛乳、のり わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 もやし、はくさい 長ねぎ、えのきたけ もも、ももジュース	米、砂糖 小麦粉	油 白すりごま	647 kcal 26.4 g 21.1 g 2.3 g
4水	○	黒砂糖パン 豚肉とポテトのハニーマスタード ★ごまドレッシングサラダ★ 洋卵スープ	はちみつとマスタードのバラ ンスが絶妙な味付けのおかげず です。	豚小間、ベーコン たまご	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく、きゅうり キャベツ、もやし 玉葱	黒砂糖パン じゃがいも はちみつ 砂糖、てんぷん	油、 白すりごま	607 kcal 23.7 g 26.1 g 2.2 g
5木	○	ねぎ塩豚丼 わかめのポン酢あえ さつまいもとかえり甘辛あえ	豚肉のビタミンパワーで疲れ を吹き飛ばしましょう。	豚肉、大豆	牛乳、わかめ かえり煮干し	にら にんじん	長ねぎ、にんにく もやし、玉葱 キャベツ、きゅうり だいこん	米、てんぷん 砂糖	ごま油、油 白すりごま	676 kcal 29.6 g 25.3 g 2.3 g
6金	○	ごはん ひじきふりかけ ししゃものごま揚げ ★おかかあえ★ みそ汁	カルシウムたっぷり給食です。	かつお節 生揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳、芽ひじき ししゃも、 わかめ	にんじん こまつな	もやし、キャベツ だいこん	米、砂糖 小麦粉 じゃがいも	白すりごま 黒すりごま 油	562 kcal 22.7 g 17.8 g 2.5 g
9月	○	チキンクリームライス ミックスサラダ チョコタッフィー	タッフィーとは砂糖とバターを 煮詰めて作ったお菓子のこと です。	鶏肉、調製豆乳 大豆	牛乳	にんじん	ぶなしめじ、玉葱 キャベツ、きゅうり もやし、コーン	米、米粉、砂糖	油	606 kcal 26.2 g 18.8 g 1.4 g
10火	○	わかめごはん 肉じゃが ★菜の花のおひたし★	菜の花が咲く前のつぼみやや わらかい葉の部分をいただきます。	豚肉、生揚げ 糸けり節	牛乳、わかめ	にんじん 和種なばな こまつな	玉葱、干し椎茸 はくさい	米、じゃがいも こんにやく 砂糖	白すりごま 油	581 kcal 23.2 g 17.3 g 1.9 g
11水	○	ツナポテナン スパイススープ ミモザサラダ	ツナポテナンは名前の通りナン にツナとポテトをのせて焼き 上げたボリュームのある一品 です。	ツナ、ベーコン 鶏肉 ハム、たまご	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱、はくさい キャベツ、きゅうり	ナン じゃがいも てんぷん マカロニ、砂糖	油	607.0 kcal 30.5 g 24.8 g 3.0 g
12木	○	ごはん お魚のタレカツ おひたし 呉汁	呉汁とは大豆をすりつぶして ペースト状にした物のことで 大豆の栄養がギュッとつま みそ汁になっています。	もうかざめ 生揚げ、大豆 白みそ、赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが、はくさい もやし、だいこん ぶなしめじ、長ねぎ	米、小麦粉 パン粉 中ざら糖 こんにやく	油	660 kcal 29.4 g 22.7 g 2.6 g
13金	○	トマトソーススパゲティ フレンチサラダ あっさりココアケーキ	ココアケーキはふわもちとし た食感に仕上げられています。	豚肉、ツナ 赤みそ 調製豆乳	牛乳	タカノツメ トマト缶詰 パセリ にんじん	にんにく、玉葱 エリンギ、えのきたけ きゅうり、もやし キャベツ	スパゲッティ 砂糖、小麦粉 粉糖	油	636 kcal 26.0 g 23.7 g 2.0 g
16月	○	黄な粉揚げパン ★肉団子スープ★ 揚げワンタンサラダ いちご	6年生の卒業をお祝いするた めに、この週は事前に6年生 からアンケートをとった結果を もとに、上位にランクインした 献立を組み合わせ、リクエ スト給食週間としました。 お楽しみに!!	きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉葱、しょうが れんこん、もやし 長ねぎ、はくさい キャベツ、きゅうり コーン、いちご	ミルクパン 砂糖、てんぷん 小麦粉 ワンタンの皮	油、ごま油	581 kcal 24.7 g 23.6 g 2.4 g
17火	○	キムタクチャーハン ★ABCスープ★ おいもチップス		豚肉、ベーコン 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	にんにく、しょうが 長ねぎ はくさいキムチ たくあん、玉葱 キャベツ	米、マカロニ さつまいも じゃがいも	ごま油 白すりごま	540 kcal 19.5 g 16.2 g 2.4 g
18水	○	カレーライス(米粉) わかめサラダ フルーツパンチ		鶏肉	牛乳、わかめ	にんじん	玉葱、しょうが にんにく、キャベツ きゅうり、コーン みかん缶、もも缶 パイナップル	米、じゃがいも 米粉、はちみつ 砂糖	油	656 kcal 18.8 g 14.6 g 2.6 g
19木	○	★しょうゆラーメン★ ツナサラダ 手作りクッキー	豚肉、なると ツナ 調製豆乳	牛乳、わかめ	こまつな にんじん	メンマ、長ねぎ しょうが、キャベツ もやし、きゅうり 玉葱	蒸し中華めん 砂糖、小麦粉 チョコチップ	ごま油、油 ショートニン グ	646 kcal 25.3 g 28.3 g 2.8 g	
23月	ジョア	おめで調めし 鶏の照り焼き ★おひたし★ みそ汁 お祝いゼリー	今年度最後の給食となりまし た。味わっていただきましょう。	めだい、油揚げ 鶏肉、生揚げ 赤みそ、白みそ	ジョア(ストロ ベリー) 粉寒天 ホイップクリーム	こねぎ にんじん こまつな 水菜	しょうが、もやし はくさい、玉葱 長ねぎ オレンジジュース	米 じゃがいも 砂糖	白すりごま	633 kcal 31.0 g 20.5 g 2.4 g

★足立区産小松菜使用献立★

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年(3.4年生)の数値です。

低学年(1.2年生)は0.8倍 高学年(5.6年生)は1.2倍の数値となります。

