

令和5年度 2月学校給食献立予定表

家庭数配布

足立区立東綾瀬小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	くろさとうパン 		こまつなとうにゅうグラタン ちゅうかたまごスープ	学乳、鶏肉、いんげんまめ、 豆乳、ピザチーズ、たまご	黒砂糖パン、油、マカロニ、 小麦粉、豆乳クリームバ ター、でんぶん	たまねぎ、ぶなしめじ、こまつ な、冷凍ホールコーン、クリ ムコーン、にんじん	607 kcal 30.1 g 21.0 g 2.3 g
2 金	せつぶんごはん 【せつぶん】		いかのさらさあげ はくさいのゆずふうみ さわにわん	学乳、大豆、鶏ひき肉、油揚 げ、いか切り身	米、砂糖、油、白いりごま、米 粉	にんじん、しょうが、はくさい、 きゅうり、ゆず、だいこん、長 ねぎ、こまつな	604 kcal 28.5 g 22.1 g 2.4 g
5 月	ごはん		サバのゆずみそだれ ごまあえ にらたまじる	学乳、さば、白みそ、木綿豆 腐、たまご	米、油、砂糖、白すりごま、練 りごま、でんぶん	ゆず、もやし、こまつな、はくさ い、にんじん、たまねぎ、にら	609 kcal 28.1 g 22.6 g 2.1 g
6 火	わかめごはん★ 【野菜の日：だいこん】		がめに ふるふきだいこんのごまみそかけ みかん	学乳、炊きこみわかめ、鶏 肉、大豆、厚削り、生揚げ、 赤みそ、白みそ	米、白いりごま、じゃがいも、 こんにゃく、油、砂糖、黒 すりごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、ほ しいいたけ、グリーンピース、だ いこん、みかん	582 kcal 23.5 g 14.3 g 2.1 g
7 水	ピリカラあだちなどん		ツナサラダ りんご	学乳、豚肉、ツナオイル漬 け	米、油、砂糖、でんぶん、ごま 油	しょうが、にんにく、たまねぎ、 ぶなしめじ、にんじん、こまつ な、キャベツ、きゅうり、冷凍 ホールコーン、もやし、りんご	604 kcal 21.7 g 19.1 g 1.5 g
8 木	カレーミートドッグ		ようふうたまごスープ みかん	学乳、豚ひき肉、レンズま め、ピザチーズ、ウィン ナー、たまご	コッペパン、バター、小麦 粉、じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、にんにく、 パセリ、みかん	579 kcal 26.5 g 23.2 g 2.5 g
9 金	ごはん		ゼリーフライ（おからのコロッケ） コーンサラダ おみそしる	学乳、おから、カットわか め、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、じゃがいも、油、小麦粉、 パン粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、冷 凍ホールコーン、キャベツ、 きゅうり、もやし、はくさい	598 kcal 18.0 g 18.1 g 3.1 g
13 火	かまやきビビンバ		A B Cスープ★ ソファールヨーグルト	学乳、豚ひき肉、赤みそ、 ウィンナー、ソファールヨー グルト	米、ごま油、砂糖、白いりご ま、ショートパスタ	にんにく、しょうが、もやし、こ まつな、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、セロリ	616 kcal 24.2 g 18.3 g 2.6 g
14 水	ツナときのこの トマトスパゲティ		オニオンドレッシングサラダ チョコレートケーキ	学乳、ツナオイル漬け、 ベーコン、赤みそ、豆乳	スパゲッティ、油、砂糖、小 麦粉、粉糖	にんにく、たまねぎ、ぶなしめ じ、マッシュルーム、トマト缶 詰、キャベツ、きゅうり、にん じん、冷凍ホールコーン、もやし	600 kcal 21.8 g 22.6 g 2.1 g
15 木	はくさたつぷりあんかけどん		あおのりポテト&ビーンズ りんご	学乳、豚肉、冷凍むきえび、 うずら卵水煮、大豆、あお のり	米、油、ごま油、でんぶん、 じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん、 もやし、たまねぎ、こまつな、 ぶなしめじ、りんご	607 kcal 24.5 g 19.2 g 1.9 g
16 金	かむかむくきわかめごはん		ししゃものいそべあげ からしあえ めかたまじる	学乳、くきわかめ、ししゃ も、あおのり、乾燥メカブ、 たまご	米、白いりごま、小麦粉、油、 でんぶん	にんじん、はくさい、こまつな、 もやし、たまねぎ	557 kcal 21.7 g 19.1 g 2.1 g
19 月	ごはん		さわらのこうみやき ごまあえ いなかじる	学乳、さわら、鶏肉、木綿豆 腐、赤みそ、白みそ	米、砂糖、白すりごま、さつ まいも	しょうが、長ねぎ、こまつな、は くさい、もやし、にんじん、ごぼ う、だいこん	572 kcal 26.7 g 15.9 g 1.7 g
20 火	きなこあげパン★		はくさいのクリームに ツナとかいそうのサラダ	学乳、きな粉、鶏肉、豆乳、 調理用牛乳、ツナオイル漬 け、カットわかめ	コッペパン、油、砂糖、じゃ がいも、小麦粉、豆乳クリ ムバター、白いりごま	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、はくさい、パセリ、キャ ベツ、冷凍ホールコーン、きゅ うり	633 kcal 24.4 g 29.8 g 2.5 g
21 水	しせんどん		はるさめサラダ きよみオレンジ	学乳、生揚げ、豚肉	米、砂糖、油、でんぶん、緑豆 はるさめ、ごま油、白いりご ま	たまねぎ、にんじん、ほししい たけ、にんにく、しょうが、こまつ な、きゅうり、もやし、キャベ ツ、冷凍ホールコーン、オレンジ	641 kcal 24.4 g 21.4 g 2.1 g
22 木	こまつなキーマカレー		レモンしょうゆドレッシングサラダ りんご	学乳、豚ひき肉、大豆	米、油、小麦粉、豆乳クリ ムバター、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト缶詰、こまつ な、もやし、きゅうり、キャベ ツ、冷凍ホールコーン、レモン、 りんご	622 kcal 20.7 g 21.7 g 1.7 g
26 月	ごはん		やきサバのみそだれ のりのりサラダ どさんこじる	学乳、さば、赤みそ、刻みの り、豚肉、木綿豆腐、白み そ、カットわかめ	米、砂糖、油、じゃがいも、バ ター	きゅうり、キャベツ、もやし、冷 凍ホールコーン、にんじん、だ いこん、長ねぎ	617 kcal 28.5 g 21.4 g 2.3 g
27 火	カレーうどん		ツナサラダ とうふドーナツ	学乳、鶏肉、油揚げ、ツナオ イル漬け、カットわかめ、 木綿豆腐、豆乳、きな粉	冷凍うどん、でんぶん、油、 砂糖、白玉粉、小麦粉、黒い りごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、もやし、きゅうり、冷 凍ホールコーン	614 kcal 25.7 g 21.9 g 2.0 g
28 水	ほたてごはん 【北海道森町からのほたて】		にぎすのなんばんづけ けんちんじる いよかん	学乳、ほたて貝柱、油揚げ、 にぎす、豚肉、木綿豆腐	米、白いりごま、でんぶん、 小麦粉、油、砂糖、じゃがい も、こんにゃく	にんじん、しょうが、ぶなしめ じ、こまつな、長ねぎ、ごぼう、 だいこん、いよかん	604 kcal 34.1 g 18.2 g 2.5 g
29 木	ミルクパン		とりのからあげレモンふうみ ミックスマッシュ ミネストローネスープ★	学乳、鶏肉、豆乳クリーム、 豆乳、ベーコン、いんげん まめ	ミルクパン、でんぶん、小麦 粉、油、砂糖、じゃがいも、豆 乳クリームバター、マカロ ニ	レモン、冷凍ホールコーン、た まねぎ、にんじん、キャベツ、セ ロリ、トマト缶詰、パセリ	585 kcal 30.6 g 21.2 g 2.6 g

※ 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。

※ 6年生のリクエストこんだてを2、3月に行っていきます。★マークのついたものがリクエストこんだてです。