

2月 こんだてひょう

令和5年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	体の調子を整える緑の食品	I類たんぱく質
1木		いわしの蒲焼丼 行事食：節分	さつまいも汁 きなこ豆	牛乳 いわし とり肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 大豆 きなこ	米 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	642 kcal 26.3 g
2金		エビクリームライス	フレンチサラダ フルーツサイダーゼリー	牛乳 とり肉 えび 豆乳 生クリーム 豆乳クリーム 粉寒天	米 豆乳バター 油 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ ホールコーン みかん もも パイン	632 kcal 21.4 g
5月		麦ごはん のりのつくだ煮	じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 のり とり肉 大豆 豚レバー 生揚げ	米 麦 砂糖 でんぶん 油 じゃがいも 糸こんにゃく 白すりごま	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん はくさい こまつな もやし	584 kcal 22.9 g
6火		ガーリックトースト	ミートポルトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 豚レバー たまご 大豆	食パン バター パン粉 油 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ セロリー にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし きゅうり	575 kcal 23.7 g
7水		中華丼	チョレギサラダ 果物 (パイナップル)	牛乳 ぶた肉 いか えび たまご うすら卵 わかめ のり	米 麦 油 でんぶん ごま油 白すりごま 砂糖	しょうが にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ ほししいたけ こまつな だいこん きゅうり にんにく パイン	572 kcal 22.9 g
8木		ごはん	さばのみそにんにく焼き もやしのごまじょうゆ かきたま汁	牛乳 さば 白みそ 木綿豆腐 たまご	米 ごま油 砂糖 白すりごま 白いりごま でんぶん	にんにく ながねぎ もやし きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	589 kcal 27.7 g
9金		チーズナン	バターチキンカレー コールスローサラダ 果物 (菊花みかん)	牛乳 ピザチーズ とり肉 ヨーグルト いんげんまめ ツナ 生クリーム	ナン 油 じゃがいも バター 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり みかん	559 kcal 28.2 g
13火		こぎつねごはん 行事食：初午	焼きししゃも おかかあえ 白菜の豆乳みそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも 糸 けしきり節 わかめ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 豆乳	米 砂糖	にんじん キャベツ こまつな もやし はくさい たまねぎ	563 kcal 25.4 g
14水		ショア	スパゲティミートソース マゼドアンサラダ ガトーショコラ	ショア ぶた肉 豚レバー 大豆 粉チーズ 牛乳 たまご 生クリーム	スパゲッティ 油 小麦粉 バター じゃがいも はちみつ 砂糖 チョコレート 粉糖	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが トマト きゅうり ホールコーン	686 kcal 24.6 g
15木		ココアパン ホタテ給食	ホタテグラタン ごまドレッシング 果物 (菊花みかん)	牛乳 ほたて とり肉 豆乳 いんげんまめ ピザチーズ	ココアパン マカロニ 油 小麦粉 豆乳バター 砂糖 ごま油 白すりごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ もやし ホールコーン こまつな みかん	604 kcal 28.4 g
16金		ごはん 野菜の日給食：にら	いかのチリソース 中華サラダ カムジャタンスープ	牛乳 いか ハム ぶた肉	米 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 白いりごま じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ にら	581 kcal 26.9 g
19月		ごはん	あんかけたまご焼き じゃがいもの金平 みそ汁	牛乳 たまご とり肉 さつまいも 生揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	米 油 砂糖 でんぶん じゃがいも 白いりごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのきたけ ごぼう	613 kcal 24.9 g
20火		じゃこトースト	和風ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ちりめん ぶた肉 ピザチーズ 揚げボール ヨーグルト	食パン バター マヨネーズ 白いりごま じゃがいも はちみつ こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かぶ みかん もも パイン	616 kcal 26.7 g
21水		タンメン	青のりポテトビーンズ 果物 (りんご)	牛乳 ぶた肉 いか えび 大豆 あおのり	中華めん 油 ごま油 じゃがいも でんぶん	にんじん キャベツ もやし ながねぎ ほししいたけ りんご	559 kcal 24.6 g
22木		麦ごはん	厚揚げと鶏肉のみそ炒め 磯風おひたし	牛乳 とり肉 生揚げ 赤みそ ひじき ツナ	米 麦 油 砂糖 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんにく こまつな もやし	580 kcal 25.4 g
26月		菜の花ごはん	小魚のカレー揚げ からしあえ 豚汁	牛乳 たまご きびなご ぶた肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	米 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 こんにゃく じゃがいも 白すりごま	こまつな なばな にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ながねぎ	560 kcal 24.1 g
27火		ごま揚げパン	チキンビーンズ キャロットサラダ	牛乳 大豆 とり肉 ツナ	コッパン 油 砂糖 白すりごま 白いりごま じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト グリンピース もやし こまつな らっきょう	617 kcal 26.6 g
28水		ピピンバ	わかめスープ 果物 (みかん)	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 木綿豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 砂糖 油 白いりごま	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ながねぎ たけのこ みかん	569 kcal 24.2 g
29木		高野豆腐のそぼろ丼	磯あえ 飛鳥汁	牛乳 とり肉 高野豆腐 のり ぶた肉 生揚げ 豆乳 白みそ 赤みそ	米 麦 糸こんにゃく 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし グリンピース キャベツ ごぼう ホールコーン だいこん ながねぎ	573 kcal 23.7 g

※献立は材料等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

「食育目標」 豆類に親しもう