



2月

こんだてひょう

立春
足立区立加平小学校

令和7年度

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2月	あだちな だいこんめし		こうやどうふのたまごとじ やさいとわかめのごまつあえ ぽんかん	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 高野豆腐 わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	こまつな だいこん まいだけ にんじん ごぼう たまねぎ はくさい もやし にら ぽんかん	605 kcal 28.2 g
3火	せつぶん こんだて めかぶと まめの そぼろどん		こいわしのカレーあげ なめこじる きなこまめ	牛乳 とり肉 大豆 めかぶ 小さいわし 油揚げ とうふ きなこ	米 油 さとう 米粉 でん粉	たまねぎ にんじん しょうが 長ねぎ さやいんげん なめこ だいこん どうもろこし	692 kcal 35.1 g
4水	ごはん		さかなのごまだれやき かつおでんぶ こうやどうふのあえもの どさんこじる	牛乳 さば ぶた肉 わかめ 高野豆腐 とうふ かつお節	米 油 ごま じゃがいも バター さとう	だいこん きやべつ こまつな にんじん たまねぎ しょうが どうもろこし 長ねぎ	632 kcal 29.7 g
5木	コーンクリーム & セサミ トースト		とりにくとまめのトマトにこみ クリトンいりサラダ	牛乳 とり肉 金時豆 チーズ	パン 油 ごま じゃがいも 米粉 バター さとう はちみつ	たまねぎ にんじん きやべつ かぶ ブロッコリー きゅうり どうもろこし セロリ にんにく しょうが トマト	575 kcal 24.4 g
6金	ちゃんこ うどん		いとかんてんのわふうサラダ だいがくいも	牛乳 とり肉 糸寒天 さつまあげ 魚肉ソーセージ	うどん 油 ごま さつまいも さとう 水あめ	はくさい ごぼう こまつな にんじん しょうが しめじ きゅうり もやし きやべつ	624 kcal 22.1 g
9月	マーボー どん		だいすのコロコロサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ 豚レバー 大豆 たまご	米 油 さとう でん粉	にんじん 長ねぎ どうもろこし きゅうり だいこん たまねぎ えだまめ ににく しょうが	647 kcal 28.3 g
10火	カスター ドクリームサンド		ポークシチュー アーモンドサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご いんげん豆	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう コーンスター	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり もやし ににく しょうが セロリ トマト	601 kcal 23.7 g
12木	ぶりごはん		とりにくのみそに じゃこのカリカリサラダ ネーブルオレンジ	牛乳 ぶり とり肉 ちりめんじゃこ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう しょうが さやいんげん きやべつ だいこん ネーブルオレンジ	655 kcal 29.7 g
13金	えびクリーム ライス		オニオンドレッシングサラダ チョコチップスイートポテト	牛乳 とり肉 えび チーズ たまご	米 油 バター さつまいも 米粉 さとう チョコレート	にんじん たまねぎ エリンギ ビーマン キュウリ きやべつ もやし ににく かぶ セロリ	690 kcal 22.7 g
16月	みかんずし		せんざんき せっかじる オレンジたべくらべ (いよかん&せとか)	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ かまぼこ のり	米 油 ごま じゃがいも さとう 米粉	にんじん れんこん しょうが 干しこしたけ 切り干し大根 ごぼう こんにゃく ににく 長ねぎ いよかん せとか オレンジジュース	612 kcal 32.8 g
☆17火	なまパスタの きのこトマト ソース		フライビーンズサラダ こまつなこめこケーキ	牛乳 とり肉 大豆 たまご 豆乳	生スパゲティ 油 米粉 バター さとう でん粉	たまねぎ ビーマン ににく まいだけ しめじ えのきたけ きやべつ キュウリ にんじん こまつな どうもろこし トマト	647 kcal 24.0 g
☆18水	ふゆやさいの カレーライス		ツナとわかめのサラダ しらたまフルーツポンチ	牛乳 とり肉 ツナ とうふ わかめ	米 麦 油 小麦粉 バター 白玉粉 さとう	たまねぎ だいこん れんこん にんじん ブロッコリー セロリ きやべつ もやし どうもろこし ににく しょうが もも バイン	672 kcal 20.2 g
☆19木	チーズパン		さかなのムニエル バターじょうゆソース コールスローサラダ たっぷりやさいのココンソメスープ りんご	牛乳 たら ワイン	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 マカロニ さとう	にんじん きやべつ キュウリ もやし とうもろこし たまねぎ だいこん こまつな セロリ りんご レモン汁	605 kcal 28.7 g
☆20金	せかいのりょうり ～かんこく～		ごはん	牛乳 とり肉 とうふ たまご ヨーグルト	米 油 ごま トック 米粉 でん粉 コーンフレーク	だいこん もやし こまつな にんじん ににく しょうが たまねぎ 長ねぎ もも バイン みかん	695 kcal 32.1 g
☆24火	コッペパン		ポテトハンバーグ サイダーゼリー ハニードレッシングサラダ ふゆやさいとたまごのスープ	牛乳 とり肉 ツナ たまご 粉寒天	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 でん粉 はちみつ	きやべつ かぶ ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん はくさい とうもろこし たまねぎ だいこん きゅうり たけのこ こまつな りんご もも バイン	604 kcal 23.8 g
☆25水	ごはん		やきざかなのねぎじょうゆだれ こまつなのおひたし みたらしだんご やさいたっぷりみそしる	牛乳 もうかざめ とり肉 とうふ かつお節	米 油 ごま さつまいも 白玉粉 上新粉 でん粉 さとう	こまつな はくさい にんじん もやし こんにゃく だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ しょうが	641 kcal 26.6 g
26木	スタミナ あんかけ ラーメン		こんにゃくサラダ ちゅうかまん	牛乳 ぶた肉 わかめ さつまい	中華めん 油 小麦粉 さとう ラード でん粉 ごま	たまねぎ にんじん はくさい にら もやし 長ねぎ きやべつ だいこん きゅうり たけのこ 干しこしたけ ににく しょうが	624 kcal 26.0 g
27金	セレクトきゅうしょく キムチ チャーハン		にくだんごスープ まめとポテトのスペイシーあげ (まめとポテトのケチャップあえ)	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 たまご	米 麦 油 じゃがいも マロニー ごま でん粉	はくさい ピーマン だいこん にんじん こまつな しょうが 長ねぎ もやし たまねぎ	637 kcal 25.2 g

セレクト給食(2月27日(金))

・まめとポテトのスペイシーあげ

または

・まめとポテトのケチャップあえ

【6年生考案メニュー】

☆2月17日(火)・18日(水)・19日(木)
20日(金)・24日(火)・25日(水)※食材や栄養バランス、調理作業上の点を
考慮し、給食室でも工夫を加えました。

セレクト給食(2月27日(金))

・まめとポテトのスペイシーあげ

または

・まめとポテトのケチャップあえ

*都合により変更になる場合があります。



2月3日 節分

