



# 2月

# こんだてひょう



令和7年度


足立区立加平小学校

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し やさいとわかめのごまずあえ ぼんかん	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 まいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい もやし いら ぼんかん	605 kcal	28.2 g
せつぶん こんだて								
3火	めかぶと まめの そばろどん		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 とうもろこし	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 きゃべつ こまつな にんじん たまねぎ しょうが とうもろこし 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 クルトンいりサラダ	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 きゃべつ かぶ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 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 きゃべつ	624 kcal	22.1 g
9月	マーボー どん		だいずの कोरोコサラダ 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 とうもろこし きゅうり だいこん たまねぎ えだまめ にんにく 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 コーンスターチ	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし にんにく 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 こんにやく ごぼう しょうが さやいんげん きゃべつ 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 ピーマン きゅうり きゃべつ もやし にんにく かぶ セロリ	690 kcal	22.7 g
日本のきょうどりょうり ~えひめけん~								
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 干しいたけ 切り干し大根 ごぼうこんにやく にんにく 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 こまつなのこめこケーキ	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 にんにく まいたけ しめじ えのきたけ きゃべつ きゅうり にんじん こまつな とうもろこし 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 きゃべつ もやし とうもろこし にんにく しょうが もも パイン	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 たっぷりやさいのこコンソメスープ りんご	牛乳 たら ウイナー	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 きゃべつ きゅうり 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
せかいのりょうり ~かんこく~								
☆20金	ごはん		ヤンニョムチキン ナムル トックスープ グreekヨーグルト	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 にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ もも パイン 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	きゃべつ かぶ ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん はくさい しめじ とうもろこし こまつな りんご もも パイン	604 kcal	23.8 g
☆25水	ごはん		やさきさ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 もうがざめ 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 もやしこんにやく 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		こんにやくサラダ ちゅうかまん	牛乳 ぶた肉 わかめ さつまあげ	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 いら もやし 長ねぎ きゃべつ だいこん きゅうり たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	624 kcal	26.0 g
セレクトきょうりょく								
27金	キムチ チャーハン		にくだんごスープ まめとポテトのスパイシーあげ (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 ビーマン 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))  
 ・まめとポテトのスパイシーあげ  
 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。


\*都合により変更になる場合があります。



## 福豆

よくかんで  
食べよう!

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



2月3日 節分

