

2月 こんだてひょう

足立区立江北小学校

令和3年度
給食目標: 楽しい給食にしましょう

日	こんだて	牛乳	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		
1 火	マーボー豆腐丼 ナムル くだもの: りんご	○	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 米 麦 片栗粉 砂糖	白ごま 油 ごま油	ごまつな にんじん にら 玉ねぎ たけのこ もやし 長ねぎ にんにく しょうが しいたけ りんご	641 kcal 24.2g	
2 水	ガーリックトースト クリームシチュー 海藻サラダ くだもの: デコボン	○	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ わかめ	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	白ごま 油 ごま油 バター にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく マッシュルーム レモン デコボン	633 kcal 23.0g
3 木	五目ずし つみれ汁 きなこ豆	○	鶏肉 たまご いわし 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ きなこ	牛乳 米 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	ごまつな にんじん だいこん れんこん 長ねぎ しょうが かんぴょう しいたけ	631 kcal 29.3g	
4 金	高菜チャーハン 小魚の南蛮漬け 五目スープ	○	豚肉 鶏肉 にぎす とうふ	牛乳 わかめ	白ごま 油 ごま油	にんじん たかな漬 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しょうが エリンギ	621 kcal 28.2g	
7 月	まるパン 魚のフライ コーンポテト ミネストローネ くだもの: キウイフルーツ	○	たまご ベーコン メルルーサ 大豆	牛乳 チーズ	油 バター	にんじん パセリ トマト缶 玉ねぎ コーン セロリ にんにく しょうが キウイフルーツ	630 kcal 29.0g	
8 火	こぎつねごはん ぎせいどうふ ごま酢和え みそ汁	○	鶏肉 たまご とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	白ごま 油	ごまつな にんじん たけのこ もやし きゅうり 長ねぎ グリーンピース しいたけ えのきたけ	667 kcal 28.5g	
9 水	しっぽくうどん 郷土料理(香川県) ツナサラダ アップルケーキ	○	鶏肉 たまご ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	白ごま 油 ごま油 バター	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう 長ねぎ ぶなしめじ レモン りんご	605 kcal 22.8g	
10 木	ジャンバラヤ 世界の料理(アメリカ) 野菜スープ 豆腐のナゲット	○	豚肉 鶏肉 ベーコン たまご とうふ	牛乳	油	ごまつな にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ しょうが ぶなしめじ	695 kcal 26.1g	
14 月	ごまつなパスタのトマトクリームソース フレンチサラダ 三角チョコパイ	○	ベーコン えび いか	牛乳	油 バター	ごまつな にんじん トマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが	701 kcal 23.6g	
15 火	大豆とひじきのごはん 魚の塩焼き おひたし かきたま汁	○	鶏肉 たまご ほっけ 大豆 とうふ 油揚げ	牛乳 ひじき	油	ごまつな にんじん キャベツ もやし 長ねぎ グリーンピース えのきたけ	616 kcal 31.1g	
16 水	ピザトースト 肉団子スープ 揚げじゃがサラダ	○	豚肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	油 バター	ごまつな にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	685 kcal 28.0g	
17 木	ごはん 魚のおろしソースがけ ひじきサラダ みそ汁	○	さば 大豆 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき わかめ	油	ごまつな にんじん キャベツ だいこん 長ねぎ コーン えのきたけ レモン	655 kcal 28.2g	
18 金	キムチチャーハン 中華たまごスープ アーモンドフィッシュ	○	豚肉 鶏肉 たまご とうふ	牛乳 煮干し	白ごま アーモンド 油 ごま油	にんじん ピーマン 玉ねぎ はくさい 長ねぎ しょうが しいたけ	656 kcal 27.9g	
21 月	ごはん 肉じゃが ごま和え オレンジゼリー	○	豚肉 生揚げ	牛乳 粉寒天	白ごま	ごまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし グリーンピース みかん オレンジジュース	663 kcal 22.0g	
22 火	みそラーメン ジャンボ餃子 くだもの: せとか	○	豚肉 大豆 赤みそ 白みそ 高野とうふ	牛乳	白ごま 油 ごま油	にんじん にら 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ にんにく しょうが せとか	635 kcal 24.6g	
24 木	チリビーンズライス じゃこサラダ くだもの: パイナップル	○	豚肉 大豆 いんげんまめ	牛乳 ちりめん	油 バター	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン セロリ にんにく しょうが パイナップル	682 kcal 23.8g	
25 金	焼きカレーパン ツナじゃがサラダ 洋風たまごスープ	○	豚肉 ベーコン たまご ツナ	牛乳	油	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	623 kcal 24.6g	
28 月	チキンドリア アーモンドサラダ 野菜スープ	○	鶏肉 ベーコン ウインナー いんげんまめ	牛乳 生クリーム チーズ	アーモンド 油 バター	ごまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン セロリ マッシュルーム	666 kcal 23.2g	

・天候等によりメニューを変更することがありますので、ご了承ください。
・感染症対策のため、配食や喫食の仕方に配慮したうえで給食を提供してまいります。