



2

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2023年2月

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 主食 | おかず | デザート | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力になる | 緑の仲間 体の調子を整える | カロリー Kcal |
|----|----|----|---------------------|---|---------------|--|---|---|--------------|
| 1 | 水 | ○ | ちりめん菜飯 | チャチャン豆腐 バンサンスー | デコポン | 牛乳, ちりめん, 豚小間, 生揚げ, 赤みそ, 八丁味噌 | 米, 米粒麦, ごま油, 白いりごま, 油, 砂糖, でんぷん, 緑豆はるさめ | こまつな, にんにく, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, はくさい, ピーマン, ねぎ, キャベツ, きゅうり, デコポン | 644 |
| 2 | 木 | ○ | おかめうどん | いかと野菜のごまじょうゆ | フルーツ ヨーグルト | 牛乳, 豚小間, 油揚げ, なると, いか, ヨーグルト | 冷凍うどん, 砂糖, 油, 白すりごま, 白いりごま | にんじん, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, もやし, キャベツ, きゅうり, パイン缶, みかん缶, もも缶 | 581 |
| 3 | 金 | ○ | ○節分メニュー○ 五目手巻き寿司 | つみれ鍋 | きなこ まめ | 牛乳, たまご, 油揚げ, 凍り豆腐, 手巻きのり, 鶏こま肉, きな粉 ムロアジすり身, 赤みそ, いら大豆 | 米, 砂糖, 油, 小麦粉, でんぷん, しらたき | にんじん, ごぼう, 干し椎茸, しょうが, だいこん, はくさい, 長ねぎ, こまつな, えのきたけ, にんにく | 629 |
| 6 | 月 | ○ | ごはん | シルバーのピリカラ焼き 五色ごまなます えのきとじゃがいものみそ汁 | | 牛乳, さわら, 油揚げ, 生揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ | 米, 砂糖, 白いりごま, しらたき, 白すりごま, じゃがいも | しょうが, にんにく, りんご, 長ねぎ, だいこん, にんじん, きゅうり, えのきたけ, 玉葱, こまつな, ねぎ, みかん | 636 |
| 7 | 火 | ○ | ★アールグレイ のメロンパン★ | チキンビーンズ 和風サラダ | | 牛乳, たまご, 大豆, いんげんまめ, 鶏こま肉 | 食パン, バター, 砂糖, アーモンド, 小麦粉, じゃがいも, 油 | 玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ, だいこん | 620 |
| 8 | 水 | ○ | ★こぎつね ごはん★ | ハタハタのかあらげ レモン和え 呉汁 | | 牛乳, 若鶏ひき肉, 油揚げ, はたはた, 豚小間, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ | 米, 米粒麦, 三温糖, でんぷん, 油, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく | にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン汁, 玉葱, 長ねぎ, こまつな | 649 |
| 9 | 木 | ○ | 玄米ごはん | 干草焼き キャベツのごま酢和え 田舎汁 | | 牛乳, たまご, 鶏ひき肉, 押し豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ | 米, 玄米, 白いりごま, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも, こんにゃく | 玉葱, にんじん, 干し椎茸, ほうれんそう, もやし, キャベツ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな | 594 |
| 10 | 金 | ○ | 中華丼 | わかめスープ | ★あじさい ゼリー★ | 牛乳, 豚小間, いか, 冷凍むきえび, うずら卵水煮, 鶏こま肉, わかめ, 木綿豆腐, 粉寒天, カルピス | 米, 米粒麦, 油, でんぷん, ごま油, 白いりごま, 砂糖 | にんじん, 玉葱, はくさい, たけのこ, 干し椎茸, もやし, ねぎ, ぶどうジュース | 614 |
| 13 | 月 | ○ | 麦ごはん | 韓国風肉じゃが ★チョレギサラダ★ | はるみ | 牛乳, もみのり, 豚小間, 生揚げ, わかめ | 米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま, こんにゃく, じゃがいも, 白すりごま | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな, だいこん, きゅうり, キャベツ, はるみ | 626 |
| 14 | 火 | ○ | スープ スパゲティ | さっぱりサラダ | ★スイート ポテト★ | 牛乳, ベーコン, 鶏こま肉, 豆乳, 生クリーム | スパゲッティ, 油, 小麦粉, バター, 砂糖, さつまいも | セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, レモン汁 クリームコーン, パセリ, もやし, キャベツ, きゅうり | 634 |
| 15 | 水 | ○ | ごはん | さけのみそマヨ焼き 切干大根の含め煮 キャベツとじゃがいものみそ汁 | | 牛乳, 生サケ, 赤みそ, さつまいも, わかめ, 油揚げ, 白みそ | 米, マヨネーズ, 油, 砂糖, じゃがいも | 切干しだいこん, にんじん, キャベツ, 玉葱, えのきたけ | 586 |
| 16 | 木 | ○ | ポークカレー | ★海藻サラダ★ | パイナップル | 牛乳, 豚小間, ピザチーズ, 海藻ミックス | 米, 米粒麦, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, ごま油, 白すりごま | 玉葱, にんにく, にんじん, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン, パインホール | 630 |
| 17 | 金 | ○ | ミルクパン | ビーンズコロケ ゆでキャベツ トマトと野菜のスープ | | 牛乳, いんげんまめ, 豚ひき肉, ベーコン | 丸パン, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 油, 小麦粉, パン粉 | 玉葱, にんじん, キャベツ, かぶ, トマト缶詰, しょうが, かぶ葉 | 633 |
| 20 | 月 | ○ | 茶飯 | ★おでん★ アーモンド和え | りんご | 牛乳, いわしつみれ, さつまいも, がんもどき, 揚げボール, 結びこんぶ, うずら卵水煮, ウィンナー | 米, ちくわぶ, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, アーモンド | だいこん, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, りんご | 634 |
| 21 | 火 | ○ | ★ジャージャー麺★ | ポテトビーンズ もやしスープ | | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, ひよこまめ, 豚小間, 木綿豆腐 | 蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも | 干し椎茸, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, こまつな | 634 |
| 22 | 水 | ○ | ごはん | さばのごま味噌焼き からし和え じゃがもち汁 | | 学乳, さば, 赤みそ, 鶏こま肉, 油揚げ | 米, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, でんぷん | しょうが, もやし, にんじん, キャベツ, こまつな, だいこん, はくさい, 長ねぎ | 637 |
| 24 | 金 | ○ | ☆4年生☆ ワオトースト | 洋風卵スープ ツナとポテトのカレーサラダ | 清見 オレンジ | 学乳, ベーコン, 冷凍むきえび, ピザチーズ, 豚小間, 絹ごし豆腐, たまご | 胚芽食パン, バター, 油, でんぷん, じゃがいも, 砂糖 | にんにく, 玉葱, ピーマン, マッシュルーム, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, 清見オレンジ | 590 |
| 27 | 月 | ○ | ガーリック トースト | 白菜のクリームシチュー じゃこサラダ | いよかん | 学乳, 鶏こま肉, 豆乳, いんげんまめ, 粉チーズ, 生クリーム, ちりめん | コッペパン, バター, じゃがいも, 油, 小麦粉, 砂糖, ごま油, 白いりごま | にんにく, パセリ, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, はくさい, こまつな, キャベツ, いよかん | 634 |
| 28 | 火 | ○ | シーフード ピラフ | 豚肉と豆腐のスープ 2月お誕生日給食 | さつまいも マフィン | 学乳, いか, 冷凍むきえび, ウィンナー, 豚小間, 木綿豆腐, 生クリーム, たまご | 米, バター, 油, さつまいも, 砂糖, 小麦粉, サラダ油 | にんじん, 玉葱, エリンギ, ピーマン, はくさい, ねぎ, こまつな | 656 |

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

| | |
|------------|-----|
| 中学年栄養摂取基準量 | 620 |
| 2月平均栄養摂取量 | 634 |

・3(金)節分メニュー・・・節分に食べる恵方巻風に、五目ずしをのりで巻いて食べます。今年の恵方は「南南東」。教室からだ、校庭のバスケットゴールのあたりです。そして、「いわしの頭を玄関に飾り、鬼を追い払う」ということですが、今年は、いわしではなく、9月に5年生が「島のかあちゃん出前授業」でさばいた 東京八丈島産「ムロあじ」を使った「つみれ鍋」をつくりま

・28(火)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで2月のお誕生日のみなさんのお祝いします。

★今月は6年生や4年生で外国語の学習でスピーチをしたり、考えたりしたメニューを入れました。★印は6年生がスピーチで「すばらしい」と選ばれた中から、給食でつくれそうなメニューを入れました。メニュー当日には本人によるの英語のスピーチがあります！☆印は4年生が、食材を選んで理想のピザトーストを考えました。どんな味でしょう？