



2

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2024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	木	○	雑穀ごはん	豚肉のすき焼き風煮 キャベツとしらすのポン酢和え	デコポン	牛乳, 豚モモ肉, 豚小間, 木綿豆腐, しらす干し, 刻みのり	米, 古代米, きび, あわ, 米粒麦, 白いりごま, しらたき, 車ふ, 砂糖, 油	玉葱, にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, レモン汁, デコポン	603	
2	金	○	★節分メニュー★ 五目手巻きずし	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, いわしすり身, あじすり身, 赤みそ, いり大豆, きな粉	米, 砂糖, 油, 白いりごま, 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	634	
5	月	○	麦ごはん	あぶらかれいの一味焼き 変わり和え 豆腐だんご汁		牛乳, アブラカレイ, わかめ, 糸揚げ節, 絹ごし豆腐, 鶏こま肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, ごま油, 油, 白玉粉	しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, 冷凍ホールコーン, だいこん, えのきたけ, こまつな, はくさい, 長ねぎ	612	
6	火	○	キムたくごはん	ししゃものさらさ揚げ たまごと豆腐のスープ		牛乳, 豚ひき肉, ししゃも, 豚小間, たまご, 木綿豆腐	米, 砂糖, ごま油, 白いりごま, でんぷん, 油	はくさいキムチ, しょうが, 長ねぎ, たくあん, にんじん, 玉葱, えのきたけ, キャベツ, こまつな	608	
7	水	○	わかめごはん	おでん ごま和え	りんご	牛乳, 炊きこみわかめ, ちりめん, いわしつみれ, さつま揚げ, がんもどき, 揚げボール, 結びこんぶ, うずら卵水煮	米, ちくわぶ, じゃがいも, こんにやく, 砂糖, 白すりごま, 黒すりごま	だいこん, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, りんご	633	
8	木	○	☆6-3リクエスト☆ みそラーメンセット		☆4-4・5-2・6-1 リクエスト☆ ナタデココの サイダー フルーツポンチ	牛乳, 豚ひき肉, 白みそ, 赤みそ・なると, 大豆	蒸し中華めん, 白すりごま, ごま油, ぎょうざの皮, 小麦粉, 油	長ねぎ, 玉葱, もやし, たけのこ, にんじん, キャベツ, にら, にんにく, しょうが, パイン缶, もも缶, みかん缶, ナタデココ	611	
9	金	○	ミルクパン	ミートオムレツ ジャーマンポテト ABCのスープ		牛乳, たまご, 若鶏ひき肉, サラダチーズ, 豆乳クリーム, ウィンナー, ベーコン	ミルクパン, 油, 砂糖, じゃがいも, 豆乳クリームバター, マカロニ	玉葱, にんじん, パセリ, にんにく, キャベツ, マッシュルーム	600	
13	火	○	麦ごはん	豆腐ハンバーグ じゃこサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁		牛乳, 押し豆腐, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, 豆乳クリーム, ちりめん, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 米粒麦, パン粉, 砂糖, でんぷん, ごま油, 白いりごま, じゃがいも, こんにやく	にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, 長ねぎ	622	
14	水	○	ツナときのこの トマトスパゲティ	ポテトと豆のサラダ	米粉チョコチップ マフィン	牛乳, ツナ水煮, ベーコン, 粉チーズ, ひよこまめ, たまご, きな粉, スキムミルク	スパゲッティ, 油, 豆乳クリームバター, 油, じゃがいも, 砂糖, 三温糖, バター, 米粉, チョコチップ	玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ, マッシュルーム, にんにく, トマト缶詰, キャベツ, にんじん, こまつな	669	
15	木	○	麦ごはん	油淋鶏 バンサンスー 中華コーンスープ		牛乳, 鶏むね肉, ベーコン, たまご	米, 米粒麦, でんぷん, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖, ごま油, 緑豆はるさめ, 油, 白いりごま	しょうが, 長ねぎ, 玉葱, にんにく, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, こまつな	646	
16	金	○	★ほたて給食★ あしたばパン	ほたてグラタン 豆入り野菜スープ	パイナップル	牛乳, ベーコン, ほたて貝柱, 生クリーム, ピザチーズ, ウィンナー, 豚小間, いんげんまめ	あしたばパン, マカロニ, 油, 小麦粉, バター, じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ, セロリ, トマト缶詰, パインホール	604	
19	月	○	☆1-4リクエスト☆ ジャージャー麺	☆3-3・3-4リクエスト☆ さつまいも多めの野菜チップス	ぼんかん	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも, さつまいも, 油	干し椎茸, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, れんこん, ごぼう, ぼんかん	613	
20	火	○	麦ごはん	さばの香味焼き 切干大根の含め煮 みだくさん汁		牛乳, さば, さつま揚げ, 豚小間, 油揚げ, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, 白いりごま, こんにやく, 油, 砂糖, じゃがいも	長ねぎ, 玉葱, しょうが, 切干しだいこん, にんじん, こまつな	628	
21	水	○	★セレクト給食★ ☆こやリクエスト☆ ココア揚げパン *きなこ揚げパン	白菜と肉団子のスープ ミックスサラダ		牛乳, きな粉, 豚ひき肉, 大豆, たまご	ショートニングパン, 油, 砂糖, でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油, 白いりごま, じゃがいも	玉葱, しょうが, にんじん, 長ねぎ, はくさい, こまつな, きゅうり, キャベツ, レモン汁	623	
22	木	○	☆4-1リクエスト☆ カツカレー	さっぱりサラダ	アロエ ヨーグルト	牛乳, 豚小間, 鶏むね肉, ピザチーズ, プレーンヨーグルト	米, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, にんにく, にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁, パイン缶, みかん缶, もも缶	649	
26	月	○	麦ごはん	納豆 豆腐の中華煮 からし和え		牛乳, 納豆, 押し豆腐, 豚小間, 冷凍むきえび, いか	米, 米粒麦, 油, ごま油, でんぷん, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, こまつな, もやし, キャベツ	627	
27	火	○	チリコンカン ライス	パリパリ海藻のサラダ 2月お誕生日給食	カルピスゼリー	牛乳, 豚ひき肉, いんげんまめ, 大豆, レンズまめ, 海藻ミックス, ちりめん, 粉寒天, カルピス	米, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま油, ワンタンの皮, 白いりごま	玉葱, にんにく, にんじん, トマト缶詰, しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン	648	
28	水	○	きびごはん	いわしフライ 浅漬け 豚汁		牛乳, いわし開き, 豚小間, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, きび, 黒いりごま, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, こんにやく	しょうが, キャベツ, にんじん, かぶ, きゅうり, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	614	
29	木	○	こまつな ビスキュイパン	いんげん豆のシチュー 和風サラダ		牛乳, たまご, 豚小間, 白いんげんビュレ, 粉チーズ	食パン, バター, 砂糖, アーモンド, 小麦粉, じゃがいも, 油	こまつな, にんじん, 玉葱, エリンギ, きゅうり, キャベツ, だいこん	621	
※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	624

- ・2月は、1月の「もりもり給食ウィーク」で「はなまる賞」だったクラスのリクエストを入れました。
8(木)6-3☆みそラーメンセット、4-4・5-2・6-1☆ナタデココのサイダーフルーツポンチ
19(月)1-4☆ジャージャー麺、3-3・3-4☆さつまいも多めの野菜チップス
21(水)こや☆ココア揚げパン
22(木)4-1☆カツカレー

3月にも「はなまる賞」のクラスのリクエストを入れる予定です！

- ・2(金)節分メニュー・・・今年も節分にちなみ、自分たちで五目ずしをのりで巻く「手巻きずし」を入れました。今年の恵方は「東北東」。江北小学校の校舎からは東門(高野門)から出たところにある公園のあたりが「東北東」でしょうか。「手巻きずし」を食べる時は、おしゃべりをせずに、「東北東」を向いて、願いごとをしていただきます！
- ・16(金)ほたて給食・・・北海道森町より無償でいただいた「ほたて」をグラタンで使います。その量は一人2～3粒！北国の海の幸を味わいましょう！
- ・27(火)お誕生日給食・・・ちよつ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。