

日		メニュー		赤の仲間 体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギー源		エネルギー タンパク
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
3	月	節分献立 いわしの蒲焼丼	牛乳 さつま汁 きなこ豆	いわし 豆腐 かまぼこ みそ 大豆 きな粉	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	659 kcal 29.3 g 815 kcal 36.5 g
4	火	明日葉パン	牛乳 お豆ナゲット バジルサラダ チキンクリームスープ	豆腐 鶏肉 白いんげん豆 大豆 卵 レンズ豆	牛乳	にんじん しそ パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり コーン にんにく レモン果汁	あしたばパン でんぶん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	649 kcal 29.1 g 852 kcal 38.1 g
5	水	ごはん 鮭ふりかけ	牛乳 カレー肉じゃが くきわかめサラダ	鮭 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	玉葱 椎茸 グリーンピース きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	596 kcal 25.4 g 740 kcal 32.5 g
6	木	エビクリームライス	牛乳 大豆サラダ いちご	鶏肉 えび 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり いちご	米 小麦粉 砂糖	油 バター	604 kcal 26.8 g 739 kcal 32.2 g
7	金	こぎつねごはん	牛乳 メヒカリの香味揚げ ごまあえ みそ汁	鶏肉 油揚げ メヒカリ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま	573 kcal 27.4 g 704 kcal 33.4 g
10	月	ごまごはん	牛乳 鮭の甘辛焼き 磯あえ 田舎汁 デコボン	鮭 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	にんにく もやし キャベツ だいこん 長ねぎ デコボン	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	558 kcal 28.1 g 695 kcal 36.6 g
12	水	親子丼	牛乳 海藻サラダ アップルゼリー	鶏肉	牛乳 のり 海藻 寒天	にんじん	玉葱 たけのこ 椎茸 きゅうり もやし コーン 桃缶 りんごジュース	米 砂糖	油	596 kcal 25.5 g 722 kcal 30.8 g
13	木	リクエスト給食(5年3組) きなこ揚げパン	牛乳 ハンガリアンシチュー ひよこ豆のゴマドレサラダ	きな粉 豚肉 レバー レンズ豆 ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 グリンピース	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	684 kcal 26.7 g 848 kcal 32.8 g
14	金	バレンタイン献立 リクエスト給食(6年1組) みそラーメン	牛乳 わかめサラダ ココアチョコマフィンまたは 抹茶チョコマフィン	豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ もやし きゅうり コーン	蒸し中華めん 砂糖 小麦粉 チョコチップ	油 ごま バター	642 kcal 22.4 g 854 kcal 28.8 g
17	月	かやくごはん	牛乳 ししゃもの磯部揚げ もやしのねぎ醤油あえ みそ汁	鶏肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳 ししゃも のり わかめ	にんじん	たけのこ もやし きゅうり 長ねぎ 生姜 玉葱	米 こんにゃく 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	562 kcal 22.6 g 696 kcal 27.2 g
18	火	ココアパン	牛乳 ポテトグラタン コーンサラダ デコボン	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん こまつな パセリ	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン デコボン	ココアパン じゃがいも 砂糖 小麦	バター 油	623 kcal 24.9 g 816 kcal 31.1 g
19	水	ごはん キムムッチ	牛乳 いかのねぎしょうゆ焼き ナムル 中華卵スープ	いか 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	こまつな にんじん	にんにく 生姜 長ねぎ もやし 玉葱 えのきたけ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま	558 kcal 28.0 g 673 kcal 33.5 g
20	木	都立高校受験応援献立 カツカレーライス	牛乳 糸寒天入りサラダ いちご	豚肉 レバー 白いんげん豆 卵	牛乳 チーズ 寒天	にんじん	玉葱 生姜 にんにく きゅうり キャベツ もやし いちご	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター ごま	657 kcal 28.8 g 829 kcal 35.6 g
21	金	野菜の日 豚厚揚げ丼	牛乳 青梗菜と卵のスープ りんご	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	生姜 玉葱 たけのこ キャベツ 椎茸 えのきたけ 長ねぎ りんご	米 砂糖 でんぶん	油	600 kcal 27.7 g 731 kcal 33.2 g
25	火	中学部給食無し 炒めそばの五目あんかけ	牛乳 里芋とじゃがいもの甘辛揚げ いよかん	豚肉 うずらの卵 いか えび	牛乳	にんじん にら	たけのこ 玉葱 椎茸 もやし キャベツ いよかん	中華麺 でんぶん さといも じゃがいも 砂糖	油 ごま	610 kcal 25.5 g 761 kcal 31.6 g
26	水	中学部給食無し ごはん	牛乳 鯖の竜田揚げ からしあえ にらたま汁	さば 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが はくさい もやし 玉葱	米 でんぶん 小麦粉	油	597 kcal 27.4 g 704 kcal 32.2 g
27	木	ツナフランス	牛乳 ポトフ オニドレサラダ	ツナ 豚肉 フランクフルト ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん かぶ	玉葱 コーン かぶ キャベツ セロリ もやし	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	609 kcal 27.2 g 726 kcal 31.9 g
28	金	タコライス	牛乳 洋風卵スープ いちご	豚肉 レバー レンズ豆 鶏肉 卵	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが セロリ 玉葱 キャベツ 椎茸 いちご	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも でんぶん	油	589 kcal 25.4 g 722 kcal 30.4 g

*食材の流通の都合により、献立を変更することがあります。

*食物アレルギーのある児童・生徒のご家庭は、献立表をよくご確認ください。

*「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。

*「野菜の日」は足立区立小中学校全校の取り組みです。毎月、旬の野菜のおすすめメニューを献立に入れます。