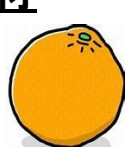
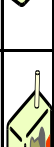
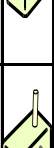
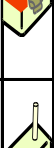
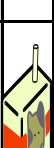
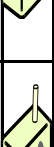


2がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 黒沼 伊都佳

日	主食		おかず	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 脂質 食塩相当量	一口メモ
1 木	チョコチップ パン		ポークシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたもにく, かんそうしろいんげんてぼ うまめ	チョコチップパン, サラダあぶら, むえんバター,こむぎこ, じゃがいも,さんおんとう, オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム(レトルト), キャベツ,こまつな, れいとうホールコーン	606 kcal 23.8 g 25.5 g 2.8 g	よい姿勢で食べ ましょう。
2 金	いわしの かばやきどん		みそけんちんじる きなこまめ	ぎゅうにゅう,いわし, あつけずり,あぶらあげ, もめんどうふ, あかみそ,しろみそ, いりだいず,きなこ	こめ,でんぶん, あげあぶら,さんおんとう, サラダあぶら, こんにやく, くろざとう	ごぼう,にんじん, だいこん,ながねぎ	676 kcal 29.4 g 23.5 g 2.0 g	節分の日献立 
5 月	タンタン チャーハン		やさいのあまずあえ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく,あかみそ, たまご,ちりめん, とりこまにく,もめんどうふ, ブルブルかんでん	こめ,こめつぶむぎ, サラダあぶら,ねりごま, さんおんとう, ごまあぶら, しろすりごま	にんにく,にんじん, ほししいたけスライス, ながねぎ,にら,もやし,こまつな, キャベツ,しょうが,ぶなしめじ, れいとうホールコーン, はくさい,かんそうきくらげ,	553 kcal 24.6 g 21.1 g 2.3 g	栄養バランス よく食べましょう。
6 火	みそとんこつ ラーメン		まめいりあおのりポテト くだもの(ぼんかん)	ぎゅうにゅう, ぶたレバー, ぶたひきにく, あかみそ, だいず,あおのり	サラダあぶら, ごまあぶら, れいとうラーメン, じゃがいも,でんぶん, あげあぶら	しょうが,にんにく, にんじん,キャベツ, れいとうホールコーン, もやし,にら, ぼんかん	582 kcal 26.5 g 21.1 g 2.7 g	季節の食材 ぼんかん 
7 水	ごはん		さばスタミナやき もやしのカレーふうみサラダ みそしる	ぎゅうにゅう, さば,プレスハム, あつけずり,なまあげ, あかみそ,しろみそ	こめ, さんおんとう, ごまあぶら, サラダあぶら, じゃがいも	しょうが,にんにく, ながねぎ,もやし, にんじん,こまつな, キャベツ,たまねぎ	600 kcal 27.3 g 22.1 g 2.2 g	よくかんで食べ ましょう。
8 木	セルフチキン カツバーガー		ゆできゃべつ ミネストローネ	ぎゅうにゅう, とりもにく(かわなし), ぶたこま, ショルダーベーコン, だいず	むえんパン,こむぎこ, なまばんこ,かんそうばんこ, あげあぶら,さんおんとう, しろすりごま,サラダあぶら, じゃがいも	キャベツ,にんじん, たまねぎ,セロリー, トマトホールかん	607 kcal 30.5 g 25.7 g 2.0 g	自分でパンにチキ ンカツとキャベツ をはさんでいただ きます。
9 金	すきやきふう どん		アーモンドあえ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう, ぶたこまおしどうふ, こなかんでん, ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,こめつぶむぎ, サラダあぶら,しらたき, くるまふ,さんおんとう, でんぶん,きざみアーモンド, じょうはくとう	にんじん,たまねぎ, はくさい,ながねぎ,もやし, キャベツ,こまつな, みかんかん, パインチかん	660 kcal 25.2 g 18.7 g 1.8 g	季節の食材 長葱 
13 火	キムタク ごはん		チーズポテトオムレツ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう, ベーコン,つなみずに, たまご,サラダチーズ, かつおぶし(はへん)	こめ, サラダあぶら, じゃがいも, バター, さんおんとう	はくさいキムチ, つぼつけ,たまねぎ, もやし,はくさい, こまつな	557 kcal 22.8 g 20.6 g 2.2 g	季節の食材 白菜 
14 水	ごはん		ししゃものピリからあげ もやしとハムのあえもの ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう, ししゃも,ロースハム, あつけずり,なまあげ, カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ,こむぎこ, でんぶん, あげあぶら, さんおんとう, ごまあぶら	もやし,こまつな, ごぼう,にんじん, だいこん,だいこんのは, キャベツ,ながねぎ	580 kcal 22.0 g 20.5 g 2.7 g	カルシウムをしっ かりとって、丈夫な 歯や骨を作りま しょう。
15 木	アーモンド トースト		かぶのクリームに かいそうだいこんサラダ	ぎゅうにゅう, しろいんげんビュレ, ベーコン,なまクリーム, とりこまにく(かわなし), ちょうりようぎゅうにゅう, かんそうかいそうミックス	しょくパン,バター, さんおんとう,アーモンドこ, アーモンドスライス, サラダあぶら,むえんバター, こむぎこ,じゃがいも, ごまあぶら,しろすりごま	にんじん,たまねぎ, ぶなしめじ,かぶ,かぶのは, だいこん,みずな, れいとうホールコーン	596 kcal 23.1 g 30.7 g 2.4 g	季節の食材 かぶ 
16 金	ちゃんこ うどん		ちくわのいそべあげ マラーカオ	ぎゅうにゅう,あつけずり, とりもにく,あぶらあげ, いたなしかまぼ,あかみそ, しろみそ,やきちくわ, あおのり,たまご, なまクリーム	さんおんとう, れいとううどん, サラダあぶら, こむぎこ,あげあぶら, はちみつ	ごぼう,にんじん, だいこん,ぶなしめじ, はくさい	643 kcal 24.4 g 27.8 g 2.5 g	マレーシアの料理 マラーカオ 
19 月	ごはん		しろみさかなのすぶたふう ひじきサラダ	ぎゅうにゅう, たら, めひじき	こめ,でんぶん,こめこ, あげあぶら,サラダあぶら, さんおんとう, エッグケア Mayoネーズ, しろすりごま	しょうが,にんにく,にんじん, たけのこみずに,たまねぎ, ほししいたけスライス, ピーマン,キャベツ,こまつな, れいとうホールコーン	590 kcal 23.1 g 16.9 g 2.1 g	季節の食材 鱈 
20 火	チキン カレーライス		くきわかめサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう, とりもにく, こなチーズ, れいとうくきわかめ	こめ,こめつぶむぎ, サラダあぶら,こむぎこ, はちみつ,じゃがいも, さんおんとう,ごまあぶら	たまねぎ,しょうが,にんにく, にんじん,キャベツ,こまつな, れいとうホールコーン, みかんかん,おうとうかん, パインチかん, ナタデココ	705 kcal 19.9 g 20.4 g 2.2 g	一口目は野菜か ら食べましょ う。
21 水	だいずと じゃこのごはん		いかのてりやき やさいソテー みそしる	ぎゅうにゅう,だいず, ちりめん,あおのり, いかきりみ,ベーコン, あつけずり,なまあげ, カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ, しろいりごま, サラダあぶら, でんぶん	しょうが,もやし,にんじん, たまねぎ,こまつな, だいこん,はくさい, ながねぎ	547 kcal 28.8 g 17.2 g 2.9 g	季節の食材 だいこん 
22 木	ガーリック トースト		ビーンズシチュー こまつなサラダ	ぎゅうにゅう, とりこまにく,だいず, かんそうしろいんげん てぼうまめ, やきちくわ	むえんしょくパン, オリーブあぶら, バター,サラダあぶら, じゃがいも, さんおんとう	にんにく,パセリ,にんじん, たまねぎ,キャベツ, セロリー,こまつな, はくさい,レモン, れいとうホールコーン	543 kcal 24.7 g 24.7 g 1.7 g	足立区の野菜 小松菜 
26 月	ごはん のりのつくだに		ツナいりたまごやき ちりめんおひたし みそしる	ぎゅうにゅう,もみのり, つなオイルづけ,たまご, ちりめん,あつけずり, なまあげ,カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ, さんおんとう	しょうが,にんじん, たまねぎ,はくさい, こまつな,キャベツ, だいこんのは	583 kcal 26.5 g 19.5 g 2.6 g	海苔の佃煮は、 給食でも人気♪ ご飯がすすみま す。
27 火	こめこ コッペパン		ホタテのクラムチャウダー ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう, しろいんげんビュレ, ちょうりようぎゅうにゅう, ほたてかいばしら, なまクリーム	こめこパン,サラダあぶら, むえんバター,こむぎこ, でんぶん,じゃがいも, さんおんとう,ねりごま, ごまあぶら,しろすりごま	にんじん,たまねぎ, ぶなしめじ,キャベツ, もやし,こまつな, しょうが,ながねぎ	541 kcal 30.3 g 22.6 g 2.5 g	ホタテ 給食 
28 水	こまつな ペペロンチーノ		ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりこまにく, つなオイルづけ, プレーンヨーグルト	オリーブあぶら, スパゲッティ, さんおんとう, サラダあぶら	にんにく,とうがらし,たまねぎ, ぶなしめじ,こまつな,キャベツ, にんじん,ブロッコリー, れいとうホールコーン,バナナ, ほしぶどう,みかんかん, パインチかん	546 kcal 24.9 g 18.7 g 2.2 g	季節の食材 ブロッコリー 
29 木	ごはん		さばのみそに やさいのレモンしょうゆあえ いなかじる	ぎゅうにゅう, さば,しろみそ, あつけずり, なまあげ, あかみそ	こめ, さんおんとう, こんにやく	しょうが,はくさい,もやし, こまつな,レモン, れいとうホールコーン, ごぼう,にんじん, だいこん,ながねぎ	587 kcal 26.8 g 20.0 g 2.6 g	和食の献立 

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

2月の給食目標 楽しく食べましょう。