



2月のこんだて



平成29年度

墨田区立東吾嬬小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主食	副食	体の血や肉をつくるもの	体の調子をととのえるもの	体の熱や力になるもの		
1	木	パエリア	牛乳 レンズ豆とウイナーのスープリンゴ	牛乳、とり肉、ツナ缶、いか、えび、レンズ豆、ベーコン、ウイナー	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、セロリ、トマト、パセリ、りんご	米、バター、油、じゃがいも、マカロニ	656	25.9
2	金	ひじき入り五目おこわ	牛乳 いわしのつみれ汁 きな粉豆	牛乳、とり肉、ひじき、油あげ、いわし、みそ、大豆、きな粉	にんじん、いんげん、ねぎ、ごぼう、大根	米、もち米、でんぷん、油、里芋、さとう	689	30.3
5	月	ごはんのりの佃煮	肉じゃが マロニーのからしあえ	牛乳、ぶた肉、のり	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな	米、さとう、じゃがいも、マロニー	578	19.0
6	火	しらすぼしのごはん	和風厚焼き卵 もやしときゅうりのサラダ いなか汁	牛乳、しらす干し、とり肉、鶏卵、油あげ、みそ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、きゅうり、もやし、大根、えのき、ねぎ、わかめ	米、ごま、油、さとう、ごま油、じゃがいも、ラー油	668	30.4
7	水	みそラーメン	ポテトの重ね焼き いよかん	牛乳、ぶた肉、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、もやし、にら、パセリ、いよかん	中華めん、ごま油、油、さとう、バター、じゃがいも	624	26.5
8	木	ごはん	ますの二色ごま焼き きんぴら大豆 みそ汁	牛乳、ます、大豆、油あげ、みそ、豆腐	ごぼう、にんじん、いんげん、玉ねぎ、わかめ	米、さとう、ごま、じゃがいも	661	31.4
9	金	ガルバンゾーカレーライス	キャロットソース サラダ りんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	米、米粒麦、油、バター、小麦粉、さとう	745	20.8
13	火	鶏南蛮うどん	サモサ いよかん	牛乳、とり肉、油あげ、ツナ缶、しらす干し	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、いよかん	うどん、でんぷん、油、じゃがいも、バター、ぎょうざの皮	668	22.4
14	水	ごはん	鯖のごまみそかけ からしあえ けんちん汁	牛乳、鯖、みそ、とり肉、油あげ、豆腐	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、大根、ねぎ	米、油、さとう、でんぷん、ごま、ごま油、じゃがいも	638	28.0
15	木	フレンチトースト	トマトシチュー アップルドレッシング サラダ	牛乳、鶏卵、ベーコン、ぶた肉、ひよこ豆、チーズ	セロリ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、りんご	食パン、バター、さとう、油、じゃがいも、小麦粉	676	24.8
16	金	ビビンバ	白菜スープ いよかん	牛乳、ぶた肉、みそ、鶏卵	切り干し大根、もやし、にんじん、こまつな、しいたけ、はくさい、いよかん	米、ごま油、油、さとう、ごま	654	23.0
19	月	高野豆腐のそぼろ丼	野菜のごまじょうゆ かけ りんご	牛乳、とり肉、高野豆腐	にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな、りんご	米、押し麦、油、さとう、ごま	591	23.9
20	火	麦入りごはん	和風ハンバーグ ポテトの香味あえ みそ汁	牛乳、ぶた肉、豆腐、鶏卵、油あげ、みそ	玉ねぎ、にんじん、大根、キャベツ、ねぎ、こまつな	米、押し麦、油、パン粉、さとう、くず粉、じゃがいも、ごま	727	29.5
21	水	生パスタのきのこトマトソース	ポテト入りサラダ いよかん	牛乳、とり肉、生クリーム	玉ねぎ、まいたけ、しめじ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、いよかん	生パスタ、油、じゃがいも、さとう	558	21.6
22	木	切り干し大根のごはん	ししゃものごま焼き のっぺい汁	牛乳、とり肉、油あげ、ちりめんじゃこ、ししゃも、鶏卵、ぶた肉、生揚げ	ごぼう、切り干し大根、にんじん、だいこん、ねぎ	米、油、さとう、でんぷん、ごま、里芋	685	25.4
23	金	ごはん	むろあじのメンチカツ おひたし すまし汁	牛乳、むろあじ、鶏卵、豆腐	ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ、えのき	米、油、でんぷん、小麦粉、パン粉	707	27.2
26	月	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ カルピスゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、豆腐	にんじん、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり	米、油、さとう、くず粉、ごま油、ごま	697	29.0
27	火	黒砂糖パン	魚のカレーパン 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳、ぶた肉、白糸豆腐	パセリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	黒砂糖パン、パン粉、油、じゃがいも	582	26.3
28	水	ごはん	いかのあずま煮 ごま酢あえ 豚汁	牛乳、いか、ぶた肉、みそ、豆腐	もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、わかめ	米、油、でんぷん、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも、七味唐辛子	690	29.0

風邪や花粉症の予防に



暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。風邪やインフルエンザがまだまだ猛威をふるっていますが、花粉症の人にとってつらい季節がやってきました。花粉症ではない人も、体内に花粉が入ることで花粉症になる可能性がありますので、花粉飛散情報が出始めたら、外出の際はなるべくマスクを着用したほうがいいでしょう。

風邪や花粉症の予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事、免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきたときの手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。



※2月の給食費は28日(水)に引き落としがあります。今年度の給食費の引き落としが、終わりになります。引き落としに間に合わない、現金での徴収になります。皆様からいただいた給食費で食材を購入しています。未納が多いと献立に影響いたします。ご協力をお願いします。

