



# 2月のこんだて



2019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		
3	月	ひじき入り 五目おこわ	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、しょ うが、ねぎ、ごぼう、だい こん	米、もち米、でんぷん、 油、里芋、さとう	692	30.2
4	火	ごはん	鯖のごまみそだれ 磯香あえ けんちん汁	牛乳、さば、みそ、とり 肉、豆腐	しょうが、はくさい、えの き、ほうれん草、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ	米、さとう、ごま、ごま油、 じゃがいも	645	27.4
5	水	みそラーメン	ベイクドポテト ぼんかん	牛乳、ぶた肉、みそ、うず らの卵	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、し いたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ、 コーン、もやし、ニラ、ぼんかん	中華めん、ごま油、油、さ とう、ごま、じゃがいも、パ ター	663	28.0
6	木	ガルバンゾー カレーライス	糸こんにゃくサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	ニンニク、しょうが、セロリ、玉 ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、りんご	米、油、バター、小麦粉、マ ンゴーチャツネ、ごま油、さとう	719	20.8
7	金	わかめごはん	切り干し大根の卵焼き おひたし みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、みそ	にんじん、しいたけ、切り干し大 根、いんげん、キャベツ、もやし、 こまつな、玉ねぎ、ねぎ、わか め	米、ごま、油、さとう、じゃ がいも	613	24.2
10	月	パエリア	焼きししゃも いよかん レンズ豆とウインナーのスープ	牛乳、とり肉、ツナ缶、え び、いか、ベーコン、ウイ ナー、レンズ豆、ししゃも	ニンニク、玉ねぎ、にんじん、赤 ピーマン、しめじ、ピーマン、セロ リ、トマト、パセリ、いよかん	米、バター、油、じゃがいも も、マカロニ	703	31.1
12	水	ミルクパン	フッシュカレーコロッケ ホイルキャベツ 豆腐入り五目スープ	牛乳、ぶた肉、たら、鶏卵、 とり肉、豆腐	玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャ ベツ、しょうが、たけのこ、し いたけ、もやし、こまつな	ミルクパン、油、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	676	27.3
13	木	ごはん	鮭の二色ごま焼き マロニー入りからしあえ みそ汁	牛乳、鮭、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、にんじ ん、こまつな、玉ねぎ、ね ぎ、わかめ	米、さとう、ごま、ごま油、 じゃがいも、マロニー	654	27.6
14	金	スパゲティ ビーンズソース	ポテト入りサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆、 チーズ	セロリ、ニンニク、玉ねぎ、にんじ ん、ホールトマト、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、コーン、いちご	スパゲティ、油、小麦粉、さ とう、バター、じゃがいも	702	24.1
17	月	ごはん のりの佃煮	肉じゃが いよかん きゃべつのごま酢あえ	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、しいた け、いんげん、キャベツ、も やし、いよかん	米、さとう、じゃがいも、ご ま	634	20.7
18	火	鶏南蛮うどん	もやしときゅうりのサラダ スイートポテト	牛乳、とり肉、油あげ、生 クリーム	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、きゅうり、もやし	うどん、でんぷん、ごま、 さとう、ごま油、さつまい も、バター	629	22.1
19	水	ビビンバ	白菜スープ りんご	牛乳、ぶた肉、みそ、鶏 卵	ニンニク、しょうが、切り干し大根、 もやし、にんじん、こまつな、玉 ねぎ、しいたけ、たけのこ、白 菜、りんご	米、ごま油、油、さとう、ご ま	658	22.8
20	木	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	しょうが、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	701	28.9
21	金	二色ガーリック トースト	白菜のクリーム煮 グリーンサラダ いよかん	牛乳、ベーコン、ぶた肉、生 クリーム	ニンニク、パセリ、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、はくさい、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、いよかん	ソフトフランスパン、マーガリン、 油、バター、小麦粉、さ とう、練りごま、ごま油	606	18.4
25	火	ごはん	むろあじのメンチカツ 土佐あえ すまし汁	牛乳、むろあじ、削り節、 豆腐	ねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、こまつな、玉ねぎ	米、油、でんぷん、小麦 粉、パン粉、ごま	741	29.1
26	水	麦入りごはん	麻婆豆腐 中華サラダ いよかん	牛乳、ぶた肉、みそ、豆 腐、大豆	しょうが、ニンニク、にんじ ん、ねぎ、ニラ、キャベツ、 きゅうり、いよかん	米、押し麦、油、さとう、く ず粉、ごま油、ごま	705	29.9
27	木	カレーうどん	肉まん ぼんかん	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、しょうが、しいた け、たけのこ、ぼんかん	うどん、でんぷん、小麦 粉、ラード、さとう、油、ご ま油	725	26.6
28	金	豚飯	ニギスのからあげ 中華風コーンスープ	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 ニギス、ベーコン、鶏卵	ニンニク、しょうが、しいたけ、 ちんげん菜、玉ねぎ、にんじ ん、コーン、もやし、こまつな	米、ごま油、油、でんぷ ん、小麦粉	613	27.1

## 朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、  
脳のエネルギー源となる  
主食をしっかりととりましょう。



主食・主菜・副  
菜をそろえるこ  
とで、栄養のバ  
ランスが整いや  
すくなります。

※2月の給食費は28日(金)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と、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。御協力をお願いします。

