



2月のこんだて



平成30年度

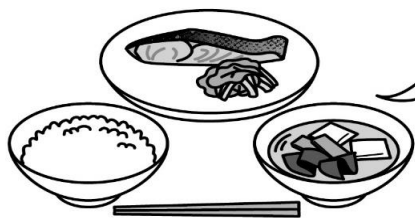
墨田区立東吾孺小学校

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	飲みもの	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	金	ひじき入り 五目おこわ		いわしのつみれ汁 スパイシー豆 いよかん	牛乳、鶏肉、油あげ、いわし、みそ、大豆	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、里芋、油	665	29.6
4	月	パエリア		レンズ豆とウイナーのスープ いちご	牛乳、鶏肉、ツナ缶、えび、いか、ベーコン、ウイナー、レンズ豆	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、セロリ、トマト、パセリ、いちご	米、バター、油、じゃがいも、マカロニ	626	26.4
5	火	ごはん		鯖のピリ辛焼き いよかん おひたし みそ汁	牛乳、さば、みそ、豆腐	しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ、ねぎ、いよかん	米、さとう、でんぷん、ごま、じゃがいも	632	27.1
6	水	五目焼きそば		ベイクドポテト ボンカン	牛乳、ぶた肉、えび、姫なると	玉ねぎ、しょうが、にんじん、しいたけ、たけのこ、白菜、もやし、にら、ボンカン	蒸し中華めん、油、さとう、でんぷん、くず粉、じゃがいも、バター	630	24.9
7	木	きなピーサンド		ポークビーンズ グリーンサラダ みかん	牛乳、ぶた肉、きな粉、大豆	セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、みかん	ソフトフランスパン、マーガリン、はちみつ、ピーナッツ、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉、練りごま、ごま油	664	25.7
8	金	中華風おこわ		焼きししゃも 春雨スープ デコボン	牛乳、小町えび、ぶた肉、ししゃも、ベーコン、鶏卵	しょうが、しいたけ、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ、こまつな、デコボン	米、もち米、でんぷん、油、ごま油、春雨	619	25.1
12	火	わかめごはん		切り干し大根の卵焼き からしあえ みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、みそ、豆腐	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、さとう、油、じゃがいも	645	26.5
13	水	カレーうどん		肉まん ボンカン	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こなつな、しょうが、しいたけ、たけのこ、ボンカン	うどん、でんぷん、小麦粉、ラード、さとう、ごま油	699	25.1
14	木	ごはん おかかのふりかけ		いかと里芋の煮物 もやしの甘酢あえ	牛乳、とり肉、いか	たけのこ、大根、にんじん、いんげん、しょうが、もやし、きゅうり	米、押し麦、ごま、さとう、里芋、ごま油	595	26.2
15	金	トマトライスの スリムソースかけ		キャベツのレモンソースかけ いちご	牛乳、とり肉、えび、生クリーム	セロリ、玉ねぎ、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン、いちご	米、バター、油、小麦粉	652	21.6
18	月	麦入りごはん		むろあじのメンチカツ おひたし すまし汁 みかん	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、わかめ、みかん	米、押し麦、油、でんぷん、小麦粉、パン粉	720	27.5
19	火	田舎うどん		もやしときゅうりのサラダ ベイクドチーズケーキ	牛乳、とり肉、油あげ、みそ、クリームチーズ、生クリーム、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、レモン	うどん、油、ごま、さとう、ごま油、小麦粉	640	23.6
20	水	カレーライス		大豆入りサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、大豆	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、いちご	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう、ごま	732	21.6
21	木	ミルクパン		フィッシュコロッケ キャベツソーテー 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、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	665	27.2
22	金	豚飯		ニギスのからあげ 中華風コーンスープ いよかん	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、ニギス、ベーコン、鶏卵	しいたけ、チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、コーン、もやし、こまつな、いよかん	米、ごま油、油、でんぷん、小麦粉	609	25.9
25	月	ビビンバ		白菜スープ りんご	牛乳、ぶた肉、みそ、鶏卵、牛肉	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、はくさい、りんご	米、ごま油、さとう、ごま	668	22.8
26	火	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	米、油、でんぷん、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも	702	29.0
27	水	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、大豆、チーズ、牛肉	セロリ、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	678	20.7
28	木	麦入りごはん		麻婆豆腐 中華サラダ デコボン	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、デコボン	米、押し麦、油、さとう、くず粉、ごま油、ごま	679	22.0

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(木)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。

