



令和2年度

2月のこんだて



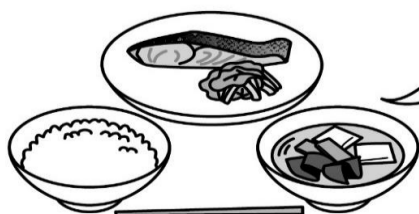
墨田区立東吾嬬小学校

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	のみもの	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	月	牛丼		おひたし みそ汁	牛乳、牛肉、みそ	にんにく、しょうが、にんにく、ごぼう、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ、ねぎ	米、油、さとう、じゃがいも	619	24.4
2	火	五目とりめし		いわしのつみれ汁 きなこ豆	牛乳、とり肉、油あげ、いわし、みそ、大豆、きな粉	にんにく、しいたけ、ごぼう、いんげん、しょうが、ねぎ、だいこん	米、さとう、でんぷん、油、里芋	686	30.0
3	水	みそラーメン		ベイクドポテト ポンカン	牛乳、ぶた肉、みそ	玉ねぎ、にんにく、たけのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、コーン、もやし、にら、しょうが、にんにく	中華麺、ごま油、油、さとう、ごま、じゃがいも、バター	625	25.7
4	木	二色ガーリックトースト		白菜のクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳、ベーコン、ぶた肉、生クリーム	にんにく、パセリ、セロリ、玉ねぎ、にんにく、白菜、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	ソフトフランスパン、マーガリン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、練りごま、ごま油	596	18.5
5	金	ごはん		真鯛の塩麹焼き 磯香あえ けんちん汁	牛乳、真鯛、とり肉、豆腐	しょうが、白菜、えのきたけ、ほうれん草、ごぼう、にんにく、だいこん、ねぎ	米、さとう、ごま油、じゃがいも	648	27.5
8	月	ナシゴレン		焼きししゃも ビーフンスープ	牛乳、ベーコン、ぶた肉、えび、鶏卵、ししゃも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、赤ピーマン、にんにく、白菜、こまつな、ねぎ	米、油、ピーマン	624	27.1
9	火	きつねうどん		もやしときゅうりのサラダ 大学芋	牛乳、とり肉、油あげ	玉ねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし	うどん、さとう、ごま、ごま油、さつまいも、水あめ	714	22.8
10	水	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	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、りんご	米、米粒麦、油、バター、小麦粉、マンゴウチャツネ、ごま油、さとう	721	20.6
12	金	ごはん		ますの二色ごま焼き マロニー入りからしあえ みそ汁	牛乳、ます、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、にんにく、こまつな、玉ねぎ、ねぎ	米、さとう、ごま、マロニー、じゃがいも	627	28.6
15	月	麦入りごはん		いかのねぎ塩焼き ごま酢あえ 豚汁	牛乳、いか、ぶた肉、みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、にんにく、きゅうり、ごぼう、だいこん	米、押し麦、さとう、ごま油、ごま、じゃがいも	591	29.1
16	火	スパゲティ ビーンズソース		ポテト入りサラダ りんご	牛乳、ぶた肉、大豆、チーズ	セロリ、玉ねぎ、にんにく、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも	704	25.1
17	水	鶏肉と野菜の そぼろ丼		かきたま汁 つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、とり肉、豆腐、鶏卵、セラチン	しょうが、玉ねぎ、にんにく、れんこん、しいたけ、いんげん、こまつな、みかん缶	米、油、さとう、ごま、でんぷん	606	22.7
18	木	ミルクパン		メンチカツ ポイルキャベツ 豆腐入り五目スープ	牛乳、牛肉、とり肉、豆腐	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、しょうが、たけのこ、しめじ、もやし、こまつな	ミルクパン、油、小麦粉、パン粉	673	26.3
19	金	シーフード ピラフ		レンズ豆とウインナーのスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳、とり肉、えび、いか、ベーコン、ウインナー、レンズ豆、ヨーグルト	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、にんにく、セロリ、トマト、パセリ、みかん缶、パン缶、黄桃缶、りんご	米、米粒麦、バター、油、じゃがいも、マロニー、さとう、はちみつ	678	24.9
22	月	ごはん		むろあじのメンチカツ 土佐あえ いなか汁	牛乳、むろあじ、油あげ、みそ、とうふ、削り節	ねぎ、にんにく、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん	米、油、でんぷん、小麦粉、パン粉、ごま、じゃがいも	780	30.0
24	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	しょうが、にんにく、にんにく、ねぎ、にら、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	701	29.4
25	木	カレーうどん		肉まん みかん	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんにく、ねぎ、こまつな、しょうが、しいたけ、たけのこ、みかん	うどん、でんぷん、小麦粉、ラード、さとう、油、ごま油	721	26.4
26	金	五目中華 ごはん		ニギスのからあげ 中華風コーンスープ	牛乳、小町えび、ぶた肉、にぎす、ベーコン、鶏卵	しょうが、しいたけ、たけのこ、にんにく、いんげん、玉ねぎ、コーン、もやし、こまつな	米、ごま油、油、でんぷん、小麦粉	624	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。

※今年度の給食費の引き落としが、終わりました。ご協力をありがとうございました。また、引き落としに間に合わなかった方は、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。

