



れいわ7ねんど

2がつのこんだてひょう



墨田区立東吾嬬小学校

日 ・ 曜 日 ・ 日 付	主 食	牛 乳	お か ず	ち にく あか 血や肉になる(赤)	ねつ ちから き 熱や力になる(黄)	からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える (緑)	エネルギー たんぱくしつ
2 月	ちゅうかおこわ	○	キャロットソースサラダ はくさいとにくだんごのスープ	ぶたにく、えび、ぎゅうにゅう、 とりにく	こめ、もちごめ、もちむぎ、ごま あぶら、さとう、あぶら、でんぷ ん	しょうが、ほししいたけ、たけのこ、に んじん、さやいんげん、きやべつ、きゅ うり、ホールコーン、たまねぎ、はくさ い、ねぎ、えどな	523 kcal 22.7 g
3 火	いわしのかばやきどん せつぶん	○	みそしる きなこまめ	いわし、ぎゅうにゅう、もずく、 とうふ、しろみそ、あかみそ、い りだいず、きなこ	こめ、もちむぎ、あげあぶら、で んぶん、さんおんとう、じゃがい も、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのき だけ、こまつな	644 kcal 28.1 g
4 水	セサミバタートースト	○	ボルシチ ◇フルーツレモン ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう、ひよこまめ、ぶた にく、なまクリーム	しよくパン、バター、ねりごま、 さとう、しろごま、あぶら、じゃ がいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、きやべ つ、にんじん、ホールトマト、かぶ、 きゅうり、フルーツレモン	597 kcal 22.7 g
5 木	だいずいりわかめごはん	○	たまごいりおでん ニギスのいそべあげ	だいず、わかめ、ぎゅうにゅう、 こんぶ、つみれ、さつまあげ、あ げボール、たまご、にぎす、あお のり	こめ、もちむぎ、しろごま、さん おんとう、こんにやく、あげあぶ ら、こむぎこ	にんじん、だいこん	611 kcal 29.7 g
6 金	あしたばパン (オリンピックの ゆうしょうしゃにおくられる《ローリエの はでつったかんむり》げっけいかんを イメージしてつったリングパン)	○	さけのシチュー わふうサラダ ポンカン	ぎゅうにゅう、ちょうりよう ぎゅうにゅう、ベーコン、さけ、 なまクリーム	あしたばパン、あぶら、バター、 こむぎこ、じゃがいも、さとう	セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、 パセリ、きやべつ、きゅうり、ポンカン	552 kcal 21.1 g
9 月	カレーうどん	○	にしよくだいがくいも みかんのたべくらべ はるか (レモンいろ) はるみ (オレンジいろ)	ぶたにく、ぎゅうにゅう	でんぶん、うどん、あげあぶら、 さつまいも (べにはるか)、さ つまいも (ふくむらさき)、さ んおんとう、みずあめ、しろごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えどな、は るか、はるみ	638 kcal 20.0 g
10 火	ごはん	○	さばのみぞれがけ はたけのおにくに みそしる	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、 だいず、こんぶ、わかめ、あぶら あげ、しろみそ、あかみそ	こめ、あぶら、さとう、こんにゃ く、さんおんとう	しょうが、だいこん、にんじん、えど な、もやし、えのきたけ	582 kcal 28.3 g
12 木	シーフードライス	○	キャベツスープ 1★ココアケーキ 《あまくさオレンジぞえ》	とりにく、えび、いか、ぎゅう にゅう、ぶたにく、たまご、ちょ うりようぎゅうにゅう、なまク リーム	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、 こむぎこ、さとう、こなざとう	にんにく、たまねぎ、エリンギ、にんじ ん、ピーマン、しょうが、きやべつ、え どな、あまくさオレンジ	625 kcal 23.0 g
13 金	ぶどうパン	○	さかなのオニオンソースかけ とうにゅうドレッシングサラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう、メルルーサ、とう にゅう、ベーコン、ぶたにく、こ なチーズ、たまご	ぶどうパン、でんぶん、さとう、 あぶら、じゃがいも、なまパンこ な	たまねぎ、パセリ、きやべつ、きゅう り、にんじん、ホールコーン、えどな	551 kcal 28.7 g
16 月	わふうおろしツナのスパゲティ	○	1★2★じゃがいもの ハニーサラダ ざっこくクッキー	ツナ、のり、ぎゅうにゅう、ちょ うりようぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、さん おんとう、あげあぶら、じゃが いも、はちみつ、あぶら、バター、 オートミール、こむぎこ	だいこん、はねぎ、にんじん、きやべ つ、きゅうり	683 kcal 25.9 g
17 火	ごはん	○	1★2★あげぎょうざ もやしのちゅうかソース ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコ ン、とうふ	こめ、あげあぶら、ごまあぶら、 ぎょうざのかわ、しろごま、さ とう	はくさい、にら、にんにく、しょうが、 にんじん、もやし、たまねぎ、しめじ、 ちんげんさい	678 kcal 23.1 g
18 水	チリドッグパン	○	1★ミネストローネ みかんのたべくらべ はっさく (きいろ) ネーブル (みかんいろ)	ウインナー、ぎゅうにゅう、ぶた にく	はいがパン、あぶら、さんおん とう、でんぶん、じゃがいも、ABCマ カロニ	きやべつ、にんにく、しょうが、ねぎ、 たまねぎ、セロリ、ホールトマト、はっ さく、ネーブル	554 kcal 23.3 g
19 木	ごはん	○	◇すずきのフルーツ レモンみそやき アーモンドあえ きのこのけんちんじる	ぎゅうにゅう、すずき、しろみ そ、とりにく、あぶらあげ、とう ふ	こめ、さんおんとう、でんぶん、 アーモンド、さとう、ごまあぶ ら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、フルーツレモン、きやべつ、 もやし、にんじん、えどな、ごぼう、だ いこん、えのきだけ、しめじ、ねぎ	572 kcal 28.7 g
20 金	はなやさいのカレーライス	○	ごまだれサラダ りんご	ぶたにく、ひよこまめ、ぎゅう にゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、バター、 こむぎこ、じゃがいも、しろご ま、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまね ぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコ リー、きやべつ、きゅうり、ホールコー ン、りんご	717 kcal 22.4 g
24 火	ひじきいりおこわ	○	やきししゃものなんばんづけ さつまじる	とりにく、めひじき、あぶらあ げ、ぎゅうにゅう、ししゃも、と うふ、あかみそ、しろみそ	こめ、もちごめ、もちむぎ、さん おんとう、さとう、ごまあぶら、 こんにやく、さつまいも	にんじん、さやいんげん、ねぎ、ごぼ う、だいこん、なましいたけ	557 kcal 25.1 g
25 水	ごまごはん	○	にくどうふ れんこんチップスサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	こめ、もちむぎ、もちごめ、しろ ごま、あぶら、いとこんにやく、 さとう、あげあぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、えどな、れんこ ん、きやべつ、きゅうり、ホールコーン	663 kcal 28.6 g
26 木	しょうゆラーメン	○	あおのりビーンズポテト デコボン	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だい ず、あおのり	ラーメン、あぶら、あげあぶら、 でんぶん、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、しょうが、にんじ ん、たけのこ、ほししいたけ、きやべ つ、ねぎ、もやし、デコボン	541 kcal 24.6 g
27 金	やきとりごはん	○	もやしいため みそしる	とりにく、たまご、のり、ぎゅう にゅう、わかめ、あかみそ、しろ みそ	こめ、もちむぎ、あかざらめ、み ずあめ、あぶら、さんおんとう	しょうが、もやし、にら、たまねぎ、だ いこん、にんじん、えのきだけ、ねぎ	577 kcal 30.4 g

* 献立内容は材料の都合により、変更することがあります。

* エネルギーとたんぱくしつの値は中学年 (3, 4年) 1人分です。

* 1★は6-1、2★は6-2のリクエスト給食です(3月にも予定しています)。

* ◇ 4日:フルーツレモンドレッシングサラダ、19日:すずきのフルーツレモンみそやきのフルーツレモンは東京都八丈島産を使用します。