2月こんだてひょう

令和4年

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー	たんぱくしつ	おもにからだをつくるしょくひん（あか）	おもにねつやちからになるしょくひん（きいろ）	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん（みどり）
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	Kcal	g			
1	火	わかめごはん	牛乳	いかの松笠焼き　ごまあえ ちゃんこじる	621	30.7	牛乳　わかめ　いか　鶏肉 生揚げ　塩鮭	米　ごま　砂糖　でんぷん 油　こんにゃく	キャベツ　もやし　小松菜 ごぼう　干ししいたけ にんじん　だいこん　しめじ
2	水	ごまごはん	牛乳	魚のごま味噌だれ　ちぐさあえ みそしる	695	29.3	牛乳　さば　みそ　卵 とうふ　わかめ	米　ごま　砂糖　油　じゃがいも	小松菜　もやし　にんじん たまねぎ
3	木	大豆ごはん	牛乳	おひたし　いわしのつみれ汁	614	26.1	牛乳　大豆　鶏肉　いわしのすり身 みそ	米　砂糖　でんぷん　さといも	にんじん　干ししいたけ キャベツ　もやし　小松菜 ねぎ　ごぼう　だいこん
4	金	スパゲティー ビーンズソース	牛乳	かりかりサラダ　りんご	620	22.2	牛乳　大豆　豚肉	スパゲティー　油　小麦粉 砂糖　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ホールトマト キャベツ　きゅうり　りんご
7	月	魚のチリソース バーガー	牛乳	ポトフ　フルーツミックス	614	24.9	牛乳　ホキ　豚肉	パン　油　でんぷん　砂糖　ごま じゃがいも	キャベツ　たまねぎ　にんじん みかん　もも　パイン
8	火	ごはん	牛乳	肉豆腐　のっぺい汁	629	24.6	牛乳　豚肉　とうふ　生揚げ	米　油　こんにゃく　砂糖 さといも　でんぷん	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ 小松菜　だいこん　ねぎ
9	水	マーボー丼	牛乳	白菜スープ　りんご	622	22.4	牛乳　豚肉　みそ　とうふ	米　油　でんぷん	ねぎ　にんじん　たけのこ 干ししいたけ　たまねぎ はくさい　りんご
10	木	ガーリック トースト	牛乳	ミモザサラダ　チリコンカン みかん	593	24.8	牛乳　卵　豚肉　大豆	パン　マーガリン　砂糖　油 小麦粉	もやし　キャベツ　にんじん たまねぎ　ホールトマト　みかん
11	金	建国記念の日							
14	月	鶏肉と野菜の そぼろ丼	牛乳	野菜のごまじょうゆかけ みそしる　みかん	677	24.3	牛乳　鶏肉　卵　油揚げ みそ　わかめ	米　油　砂糖　ごま	にんじん　れんこん　たまねぎ 干ししいたけ　キャベツ 小松菜　だいこん　みかん
15	火	セサミ トースト	牛乳	ポークビーンズ 春雨サラダ	657	23.6	牛乳　豚肉　大豆 はるさめ	パン　マーガリン　砂糖　油 小麦粉　ごま　じゃがいも	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　もやし きゅうり
16	水	カレーうどん	牛乳	大豆とさつまいもの揚げ煮 フルーツのヨーグルトかけ	582	19.6	牛乳　鶏肉　大豆　かえりにぼし ヨーグルト	うどん　油　でんぷん　さつまいも 砂糖　ごま	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ 小松菜　みかん　もも　パイン
17	木	ごはん	牛乳	肉じゃが けんちんじる	596	20.3	牛乳　豚肉　とうふ	米　砂糖　こんにゃく　じゃがいも 油　さといも	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ ごぼう　だいこん　ねぎ
18	金	黒砂糖パン	牛乳	ホワイトシチュー 海藻サラダ	604	22.7	牛乳　鶏肉　大豆　海藻ミックス	パン　油　じゃがいも マーガリン　小麦粉　ごま 砂糖	たまねぎ　にんじん マッシュルーム キャベツ　きゅうり
21	月	中華丼	牛乳	じゃこあえ　わかめスープ みかん	629	27.0	牛乳　豚肉　いか　えび ちりめんじゃこ　とうふ　わかめ	米　麦　油　でんぷん ごま	たまねぎ　にんじん　たけのこ 干ししいたけ　きゃべつ はくさい　小松菜　ねぎ　みかん
22	火	ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け　アーモンドあえ 豚汁	654	24.0	牛乳　ししゃも　豚肉 みそ　とうふ	米　油　でんぷん　砂糖 ごま　アーモンド　こんにゃく じゃがいも	ねぎ　キャベツ　にんじん 小松菜　ごぼう　だいこん
23	水	天皇誕生日							
24	木	味噌煮込み うどん	牛乳	さつまいも蒸しパン りんご	637	23.4	牛乳　鶏肉　油揚げ　みそ 卵	うどん　油　小麦粉 さつまいも	たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　ねぎ　小松菜 りんご
25	金	豚キムチ丼	牛乳	春雨スープ みかん	585	20.6	牛乳　豚肉　卵 はるさめ	米　麦　油　砂糖　でんぷん	たまねぎ　にんじん　キムチ 干ししいたけ　ねぎ　もやし 小松菜　みかん
28	月	カレーライス	牛乳	小魚入りサラダ りんご	678	19.1	牛乳　豚肉　ちりめんじゃこ	米　油　小麦粉　じゃがいも 油	たまねぎ　にんじん　キャベツ きゅうり　りんご

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

今月の目標：決まりを守り、味わってたべよう