

令和5年 2月 給食予定献立表

墨田区立小梅小学校

日曜日	主食	おかず	使われている主な材料			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉や骨になる食品 (あか)	熱や力のもとになる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)		
1 水	フィッシュバーガー  アメリカ	コーンチャウダー壺焼き 天草オレンジ	牛乳 モウカサメ ベーコン ぶた肉 とうにゅう 生クリーム	ミルクパン あぶら こむぎこ パン粉 こめこ じゃがいも パイシート	キャベツ セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ オレンジ	628	27.7
2 木	ごはん  中国	揚げぎょうざ もやし中華ソース めかたま汁	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ わかめ	米 ぎょうざの皮 Z さとう あぶら	ねぎ ほうさいにら にんにく しょうが にんじん もやし だいこん	682	21.5
3 金	 節分ごはん	いわしのカレー唐揚げ かぶのみそ汁 鬼まんじゅう 	牛乳 とり肉 だいず あぶらあげ こんぶ いわし わかめ みそ	米 もち米 さとう あぶら でんぶ こめこ さつまいも	しょうが 干しいたけ かぶ	698	26.4
6 月	ガパオライス  タイ	センミー・ナム (ビーフンスープ) 小魚の南蛮漬け 冷凍パイ	牛乳 たまご とり肉 はたはた	米 あぶら さとう ビーフン こめこ でんぶ	にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ パジリル ビーマン 赤ビーマン しょうが にんじん もやし レモン こまつな ねぎ パイナップル	630	26.4
7 火	ごはん (ひじきとツナの佃煮)  食べ比べ	肉じゃが くるみ和え りんご(サンふじ&王林)	牛乳 ツナ ひじき ぶた肉	米 さとう ごま しらたき じゃがいも くるみ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな りんご	647	20.6
8 水	ピロシキ  ロシア	ボルシチ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳 ぶた肉 だいず 生クリーム ヨーグルト	ミルクパン あぶら はるさめ こむぎこ パン粉 じゃがいも さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン セロリ キャベツ かぶ みかん缶 もも缶 パイン缶 りんご	609	23.0
9 木	煮込みうどん	肉まん みかん(津のかがやき) 	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉	うどん こむぎこ ラード さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ こまつな 干しいたけ たけのこ みかん	686	26.8
10 金	ごはん  青森県	魚の香り揚げ みそドレッシングサラダ せんべい汁	牛乳 めだい とり肉 あおのり みそ	米 油 米粉 上新粉 さとう でんぶ こんぶ ごま じゃが芋 こんにやく 南部せんべい はちみつ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	673	26.2
13 月	ごはん 	イカのチリソース ごまドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳 いか とり肉 とうふ わかめ	米 あぶら でんぶ さとう あぶら じゃがいも ごま	にんにく しょうが パセリ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しょうが たまねぎ ねぎ	667	27.5
14 火	バターロールパン 	ホワイトシチュー キャロットソースサラダ 苺と洋梨のチョコレートパフェ	牛乳 だいず とうにゅう とり肉 ベーコン 生クリーム	バターロール さとう あぶら じゃがいも バター こめこ でんぶ チョコレート ヨンフレク	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり ホールコーン ようなし缶 いちご	632	23.4
15 水	マーボー丼  中国	白菜スープ マンゴープリン	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ かんでん	米 あぶら さとう くず粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ にら たまねぎ えのきたけ ほうさい マンゴーピューレ	661	25.8
16 木	ちゃんぽん麺	きびなごのからあげ フルーツポンチ(タピオカ入り)	牛乳 ぶた肉 かまぼこ なた いか うずらたまご きびなご	ちゃんぽんめん あぶら さとう ごま こめこ バター	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが ねぎ にら パイナップル	619	25.1
17 金	親子丼	吉野汁 オレンジ(はるみ)	牛乳 とり肉 こうりどろ かまぼこ たまご のり あぶらあげ とうふ	米 さとう しらたき でんぶ さといも くず粉	たまねぎ しょうが 干しいたけ こねぎ だいこん にんじん ねぎ オレンジ	627	26.8
20 月	あんかけごはん	豆腐団子のきのこ汁 いちご	牛乳 ぶた肉 むきえび いか とり肉 とうふ	米 こんにやく さとう でんぶ あぶら はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ こまつな えのきたけ しいたけ しめじ ねぎ いちご	628	23.3
21 火	大山おこわ  食べ比べ	千草和え みそ汁 オレンジ(はるか&はるひ)	牛乳 とり肉 あぶらあげ たまご みそ わかめ	米 もち米 くり あぶら こんにやく さとう さつまいも	ごぼう 干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ えのきたけ みかん	634	21.6
22 水	オレンジフレンチトースト	ポークビーンズ デコボン	牛乳 とうにゅう たまご ぶた肉 だいず	食パン バター さとう あぶら じゃがいも こめこ	オレンジジュース セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム デコボン	699	28.1
24 金	和風おろしツナスパゲティ	かぼちゃ入りミネストローネ アップルクランブル	牛乳 ツナ きざみのり ベーコン ぶた肉	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも バター アーモンド こむぎこ マカロニ はちみつ	だいこん セロリ たまねぎ こねぎ かぼちゃ トマト にんにく りんご レモン	677	24.8
27 月	ビーンズ ホットサンド	ABCスープ 不思議な目玉焼き	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉 かんでん ゼラチン	ミルクパン あぶら こめこ じゃがいも マカロニ さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ビーマン こまつな もも缶	631	23.3
28 火	シーフード カレーライス  食べ比べ	コーンサラダ いちご(ほのか&紅ほっぺ)	牛乳 ぶた肉 むきえび いか	米 あぶら じゃがいも バター こめこ さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン いちご	672	20.7

給食レシピ

いわしのカレー唐揚げ

- A
 - ・いわし 4枚
 - ・塩 0.8g
 - ・しょうが 2g
 - ・こしょう 少々
- B
 - ・カレー粉 0.08g
 - ・片栗粉 12g
 - ・小麦粉 8g

- ① いわしを3枚におろす。
- ② ①に下味をつける。
- ③ ②にBをつけて揚げる。(160℃ 3~5分)



世界の料理

- 1日(水) アメリカ
- 2日(木) 中国
- 6日(月) タイ
- 8日(水) ロシア

日本の郷土料理

- 3日(金) 鬼まんじゅう(愛知)
- 10日(金) せんべい汁(青森)
- 16日(木) ちゃんぽん麺(長崎)
- 17日(金) 吉野汁(奈良)

フルーツ食べ比べ

- 7日(火) りんご(サンふじ&王林)
- 21日(火) オレンジ(はるか&はるひ)
- 28日(火) いちご(ほのか&紅ほっぺ)

食材の値段が高くなっていますが、墨田区の補助金を活用して、給食の時間をもっと楽しんでもらえるような献立にしました。今月は世界の料理や日本の郷土料理を充実させ、果物の食べ比べを実施する予定です。これからも楽しく、おいしい給食となるように工夫してまいります。