

令和4年 2月 給食予定献立表

家庭数配布

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	火	フレンチトースト	ポークビーンズ りんご	牛乳 たまご ぶた肉 だいず	食パン マーガリン さとう アーモンド あぶら じゃがいも こむぎこ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	615	24.7
2	水	ごはん (ひじきの佃煮)	肉じゃが アーモンド和え みかん	牛乳 ツナ めひじき ぶた肉	米 さとう ごま しらたき じゃがいも アーモンド	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 みかん	657	21.3
3	木	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 でんぷん こむぎこ さつまいも こめこ	しょうが 干しいたけ かぶ	695	26.4
4	金	親子丼	吉野汁 デコポン	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご のり あぶらあげ とうふ こうりどうふ	米 米粒麦 さとう しらたき でんぷん 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 デコポン	625	27.0
7	月	ごはん	揚げぎょうざ もやし中華ソース めかたま汁	牛乳 ぶた肉 たまご めかぶわかめ	米 押麦 あぶら ぎょうざの皮 さとう でんぷん	ねぎ はくさい いら にんにく しょうが にんじん もやし 干しいたけ たけのこ	683	22.0
8	火	和風おろしツナスパゲティ	パンプキンサラダ オレンジ(甘平)	牛乳 ツナ きざみのり	スパゲティ あぶら さとう アーモンド はちみつ	だいこん こねぎ にんにく オレンジ	674	24.9
9	水	ごはん	たらの香り揚げ みそドレッシングサラダ せんべい汁	牛乳 とり肉 たら あおのり みそ	米 あぶら こんにやく こむぎこ しょうしんこ でんぷん ごま せんべい じゃがいも 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	697	25.8
10	木	冬野菜のカレーライス	フレンチサラダ りんご	牛乳 ぶた肉	米 あぶら バター こむぎこ じゃがいも チャツネ さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ブロッコリー れんこん キャベツ きゅうり ホールコーン ごぼう りんご	693	18.4
14	月	チョコチップパン	ミートボールのホワイトシチュー キャロットソースサラダ 苺と洋梨のパフェ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 とうにゅう とり肉 たまご 生クリーム	チョコチップパン さとう あぶら バター こむぎこ でんぷん じゃがいも チョコレート	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	699	23.3
15	火	五目とりめし	笹かまぼこのいそべ揚げ 呉汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ かまぼこ あおのり ぶた肉 とうふ だいず みそ	米 さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん 干しいたけ ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	684	27.7
16	水	マーボー丼 (四川風辛口 or 広東風甘口)	セレクトメニュー 白菜のおかか和え マンゴープリン	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ けずりぶし 粉かんてん 生クリーム	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 いら はくさい えのきたけ こまつな マンゴーピューレ	660	25.1
17	木	カレービーンズ ホットサンド	ABCスープ フルーツヨーグルトがけ	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉 ヨーグルト	ミルクパン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト ピーマン こなつな みかん缶 もも缶 パイン缶 りんご	657	24.1
18	金	ちゃんぽん麺	小いわしの甘辛揚げ 焼きりんご	牛乳 ぶた肉 かまぼこ なると いか うずらたまご 小いわし あおのり	ちゃんぽんめん あぶら さとう ごま 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 いら りんご	604	25.1
21	月	あんかけごはん	春雨サラダ ちゃんこ汁	牛乳 ぶた肉 いか わかめ 生あげ たら	米 押麦 あぶら こんにやく さとう でんぷん 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 もやし きゅうり ごぼう だいこん しめじ はくさい ねぎ	616	25.2
22	火	ガパオライス	センミー・ナム (ビーフンスープ) 小魚の南蛮漬	牛乳 たまご とり肉 小あじ	米 米粒麦 あぶら さとう ピーマン でんぷん	にんにく たまねぎ エリンギ たけのこ バジル ピーマン しょうが汁 にんじん もやし レモン こまつな 干しいたけ 赤パプリカ	642	25.4
24	木	フィッシュバーガー	コーンチャウダー 天草オレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず ヨーグルト	マーガリンパン あぶら こむぎこ パン粉 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	603	28.8
25	金	大山おこわ	千草和え みそ汁 文旦	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 ぶんとん	600	21.0
28	月	みそ煮込みうどん	おはなし給食 肉まん みかん	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

* 牛乳は毎日つきます。
* 献立は都合により変更することがあります。御了承ください。
* エネルギー量、たんぱく質の数は、中学年のものです。

豆まきで豆が
余ったときなどに
おすすめです。

おいしいしろくま



作: 柴田ケイコ
出版社: PHP研究所

おはなし給食 ~ おいしいしろくま ~

ほくはしろくま。おいしいものがだ~いすき。
みんなからは「くいしんぼうのしろくま」っていわれているんだ。
ある日ほくはおもったんだ。「たべものなかに入ってみたら、どんな感じかな。
ごはん、おみそする、コロッケ、うどんに、にくまんもいいな...」
しろくまがやけどしないかしんぱいになります。想像力をかきたてる絵本です。

給食レシピ



きなこ豆

- ・ 煎り大豆 40g
- ① 砂糖に水を加え、火にかけて溶かす。
(あまりかき混ぜると空気が入り、白い飴状
になってしまうので注意してください。)
- ・ 上白糖 大さじ3
- ② 砂糖が溶けたら大豆を加えて絡める。
- ・ 水 小さじ1
- ③ きな粉を加えてよくかき混ぜる。
- ・ きな粉 大さじ1

※分量は中学年4人分です。

日本の郷土料理



今月は、あたたかい汁物を中心に、
日本各地の料理を提供します。

- ★ 9日(水) せんべい汁(青森)
- ★ 3日(木) 鬼まんじゅう(愛知)
- ★ 4日(金) 吉野汁(奈良)
- ★ 15日(火) 笹かまぼこの磯辺揚げ(宮城) / 呉汁(東北・北陸・九州)
- ★ 18日(金) ちゃんぽん麺(長崎)
- ★ 21日(月) ちゃんこ汁(東京)
- ★ 25日(金) 大山おこわ(鳥取)
- ★ 28日(月) みそ煮込みうどん(愛知)