

2月のこんだて

墨田区立隅田小学校



日	曜日	主食	牛乳	副食	血や肉に なる食品(赤)	熱や力に なる食品(黄)	体の調子を 整える食品(緑)	1人あたり (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	カレーピーンズ ホットサンド		きゃべつ ^{わふう} の和風サラダ かぶのシチュー	豚ひき肉 大豆 ベーコン 豚肉 生クリーム 牛乳	コッペパン バター 油 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	にんにく セロリ 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 レタス かぶ 小松菜	616 26.1
2	金	大豆入り ごはん		ごま ^{あえ} いわしのつみれ汁 ^{しる} みかん	大豆 鶏肉 わかめ いわしのすり身 みそ 牛乳	米 砂糖 ごま でんぷん 里芋	人参 さやいんげん もやし えのき草 生姜 葱 ごぼう 大根 みかん	577 23.0
5	月	中華 ^{ちゅうか} 丼		棒餃子 ^{ぼうぎょうざ} かんぺい	豚肉 いか えび 豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 餃子の皮 小麦粉	にんにく 生姜 干し椎茸 筍 人参 えのき草 きくらげ 葱 白菜 なら かんぺい	639 27.4
6	火	あげパン		タラの ^{たらの} ブイヤベース ごまだれ ^{ごま} サラダ	ベーコン たら 牛乳	マーガリンパン 揚げ油 油 砂糖 ジャガイモ ごま ごま油	にんにく 玉葱 人参 葱 きゃべつ 胡瓜 ブロッコリー ホールコーン	619 22.1
7	水	切り干し大根 ^{きりほしだいこん} ごはん		ししゃもの ^{ししゃもの} ごま焼き きのこの ^{きのこの} かき玉汁 ^{たまじり}	鶏肉 油揚げ ししゃも 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま	切り干し大根 人参 玉葱 しめじ えのき草 小松菜	577 23.9
8	木	スパゲティ カレーミートソース		じゃがいもの ^{じゃがいもの} ハニーサラダ メロン	豚ひき肉 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 バター 揚げ油 ジャガイモ はちみつ	にんにく セロリ 玉葱 人参 ホールトマト ピーマン きゃべつ 胡瓜 メロン	675 25.6
9	金	わかめ ^{わかめ} ごはん		和風 ^{わふう} 厚焼き ^{あつや} 卵 ^{たまご} 磯香 ^{いそか} 和え ^あ 豚汁 ^{とんじり}	炊き込みわかめ 鶏ひき肉 鶏卵 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 油 こんにゃく ジャガイモ	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん ごぼう 大根 葱 白菜 えのき草 ほうれん草	591 26.7
13	火	五目 ^{ごもく} とりめし		小魚 ^{こさかな} のからあげ みそ汁 ^{みそ} オレンジ ^{しる} つぶつぶゼリー	鶏ひき肉 油揚げ めひかり わかめ みそ 粉寒天 牛乳	米 砂糖 揚げ油 でんぷん 小麦粉	人参 干し椎茸 ごぼう さやいんげん 玉葱 南瓜 小松菜 みかん缶 オレンジジュース	604 23.4
14	水	四川 ^{せいせんふう} 風 ^{ふう} やしそば		じゃがいもの ^{じゃがいもの} 韓国 ^{かんこくふう} 風 せと ^{せと} か	豚肉 えび 牛乳	蒸し中華 ^{せいしちゅうわ} 麺 ^{めん} 砂糖 でんぷん 油 ジャガイモ	生姜 玉葱 人参 筍 もやし きゃべつ えのき草 葱 なら せと ^{せと} か	577 24.9
15	木	ごはん		あじ ^{あじ} の香り ^{かお} 揚げ 野菜 ^{やさい} ソテー ^{そてい} 田舎 ^{いなか} 汁 ^{じり}	鱈 ^{たら} あおのり 油揚げ みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 揚げ油 ごま 小麦粉 油 上新粉 でんぷん ジャガイモ	にんにく 生姜 きゃべつ ホールコーン ピーマン 人参 大根 葱	603 27.4
16	金	エビ ^{えび} クリーム ライス		バジル ^{バジル} ドレッシング ^{ドレッシング} サラダ いちご	鶏肉 えび 粉チーズ 牛乳	米 バター 油 小麦粉 ジャガイモ オリーブ油 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム きゃべつ にんにく ホールコーン 胡瓜 レモン いちご	605 22.7
19	月	麦 ^{むぎ} 入り ^{いり} ごはん		魚 ^{さかな} のちゃん ^{ちゃん} ちゃん ^{ちゃん} 焼き どさん ^{どさん} こ汁 ^{じり}	鮭 ^{さけ} みそ 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 米粒 ^{米粒} 麦 ^麦 砂糖 バター ごま ジャガイモ	生姜 人参 玉葱 きゃべつ もやし ピーマン ホールコーン 葱	607 27.7
20	火	はちみつ レモン ^{レモン} トースト		ポーク ^{ポーク} ピーンズ キャロット ^{キャロット} ソース ^{ソース} サラダ ^{サラダ} でこぼん	豚肉 大豆 牛乳	食パン バター はちみつ 油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖	レモン セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム きゃべつ 胡瓜 ホールコーン でこぼん	586 22.7
21	水	鶏 ^{とり} 南 ^{なん} 蛮 ^{ばん} うどん		辛子 ^{からし} 和え ^あ 大学 ^{だいがく} 芋 ^{いも}	鶏肉 油揚げ 牛乳	冷凍 ^{れいとう} うどん 砂糖 揚げ油 さつまいも 水飴 ^{みずあめ} ごま でんぷん	玉葱 人参 干し椎茸 葱 小松菜 きゃべつ もやし	617 21.9
22	木	ごはん		麻婆 ^{まぼ} 豆腐 ^{とうふ} 春雨 ^{はるさめ} とわかめ ^{わかめ} のあえ物 ^{もの}	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 ごま でんぷん ごま油 春雨	生姜 にんにく 人参 葱 なら えのきだけ 胡瓜	631 27.8
26	月	ナシ ^{なし} ゴレン		揚げ ^{あげ} いもの ^{いもの} 甘 ^{あま} 辛 ^{から} 和え ^あ 中華 ^{ちゅうか} 風 ^{ふう} スープ	ベーコン 豚肉 えび 鶏卵 豆腐 牛乳	米 油 揚げ油 里芋 さとう ごま	にんにく セロリ 玉葱 筍 干し椎茸 人参 赤 ^{あか} ピーマン 生姜 もやし しめじ チンゲン菜	595 22.7
27	火	みそ ^{みそ} ラーメン サイダー ^{サイダー} 入り ^{いり} フルーツ ^{フルーツ} ポンチ		スパイシー ^{スパイシー} 豆 ^{まめ} サイダー ^{サイダー} 入り ^{いり} フルーツ ^{フルーツ} ポンチ	豚ひき肉 みそ 大豆 牛乳	冷凍 ^{れいとう} ラーメン ごま油 ごま 砂糖 揚げ油 でんぷん 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉葱 きゃべつ もやし ホールコーン 葱 レモン 果物 ^{くだもの} 缶 ^缶 (みかん・パイナップル・黄桃・りんご)	658 29.7
28	水	麦 ^{むぎ} 入り ^{いり} ごはん		魚 ^{さかな} のごま ^{ごま} みそ ^{みそ} がけ 白菜 ^{はくさい} の浅 ^{あさ} 漬 ^{づけ} け ^け むらくも汁 ^{じり}	めかじき みそ 鶏卵 豆腐 牛乳	米 米粒 ^{米粒} 麦 ^麦 砂糖 ごま でんぷん	生姜 白菜 ゆず果汁 玉葱 えのき草 小松菜	570 27.6
29	木	イカ ^{いか} フライ サンド		野菜 ^{やさい} サラダ ABS ^{ABS} マカロニ ^{マカロニ} スープ ^{スープ} 天草 ^{あまくさ} オレンジ	いか 鶏卵 豚肉 牛乳	丸 ^{まる} パン 揚げ油 小麦粉 油 パン粉 砂糖 ABCマカロニ	きゃべつ ホールコーン 胡瓜 人参 ブロッコリー 白菜 ^{なっとう} 生姜 チンゲン菜 天草 ^{あまくさ} オレンジ	589 28.5

♥ 2月・3月の献立には、6年生からのリクエストメニューを沢山取り入れた献立になっています。

人気順 No.1フルーツポンチ No.2 じゃがいものハニーサラダ No.3 鶏の唐揚げ NO.4 不思議な目玉焼き NO.5 カレーライス