2月　よていこんだてひょう

令和４年度　　墨田区立横川小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 水	カレーライス	○	和風サラダ オレンジゼリー	ぶた肉,牛乳,粉かんてん, 粉ゼラチン	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも, マンゴーチャツネ,さとう	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん,キャベツ, きゅうり,みかんジュース	699 kcal 19.2 g 20.4 g
2 木	スパゲティ･ビーンズソース	○	ポテト入りサラダ りんご	ぶた肉,大豆,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,小麦粉,さとう, バター,じゃがいも	セロリ,にんにく,たまねぎ, にんじん,ホールトマト, ピーマン,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,りんご	651 kcal 22.8 g 20.8 g
3 金	ひじきと油揚げのごはん ★節分メニュー★	○	★いわしのつみれ汁 ★きなこ豆	油あげ,干ひじき,牛乳, いわしのすり身,赤みそ,白みそ, いり大豆,きなこ	米,でんぷん,さといも,さとう	にんじん,しょうが,ねぎ, ごぼう,だいこん	654 kcal 26.8 g 18.5 g
6 月	ソースやきそば	○	ビーンズポテト 天草オレンジ	ぶた肉,牛乳,大豆	油,むし中華めん,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,もやし, にんじん,天草オレンジ	651 kcal 23.2 g 22.4 g
7 火	ごはん	○	魚のねぎみそやき こんにゃくのピリリ煮 かきたま汁	牛乳,たら,西京みそ,とうふ, たまご	米,油,こんにゃく,じゃがいも, さとう,でんぷん	ねぎ,しょうが,ごぼう, たまねぎ,にんじん,こまつな	590 kcal 26.1 g 13.0 g
8 水	アーモンドトースト	○	チキンビーンズ いちご	牛乳,とり肉,いんげんまめ(乾)	食パン,バター,グラニュー糖, アーモンド,油,じゃがいも, さとう,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム(水煮),いちご	597 kcal 22.0 g 22.5 g
9 木	シーフードライス	○	フレンチサラダ じゃがいものスープ	とり肉,むきえび,いか,牛乳, ベーコン,生クリーム,粉チーズ	米,バター,油,さとう,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,ねぎ,しょうが, パセリ	615 kcal 21.1 g 20.8 g
10 金	わかめごはん	○	五目卵焼き からしあえ きのこのけんちん汁	わかめ（乾）,牛乳,ぶた肉, とり肉,油あげ,たまご,とうふ	米,油,さとう,こんにゃく, さといも	干ししいたけ,たけのこ(水煮), にんじん,ほうれんそう, キャベツ,もやし,こまつな, ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	614 kcal 26.5 g 20.1 g
13 月	ごはん	○	あげぎょうざ バンサンスー 中華風スープ	牛乳,ぶた肉,ベーコン	米,油,小麦粉,ぎょうざの皮, 普通はるさめ(乾),さとう	たまねぎ,にら,にんにく, しょうが,キャベツ,きゅうり, にんじん,もやし,チンゲンサイ	629 kcal 17.8 g 23.4 g
14 火	きつねうどん	○	磯香あえ ココアケーキ	とり肉,油あげ,牛乳,きざみのり, たまご,豆乳,生クリーム	冷凍うどん,さとう,小麦粉, バター,油,粉糖	たまねぎ,にんじん,しょうが, ねぎ,こまつな,はくさい, えのきたけ,ほうれんそう	587 kcal 23.9 g 20.0 g
15 水	あしたばパン	○	魚のハーブパン粉焼き こふきいも ABCスープ	牛乳,メルルーサ,粉チーズ, とり肉	あしたばパン,パン粉, オリーブ油,じゃがいも,油, ＡＢＣマカロニ	パセリ,にんにく,たまねぎ, にんじん,しめじ,キャベツ	594 kcal 28.0 g 20.2 g
16 木	切り干し大根ごはん	○	どさんこ汁 にぎすのごまがらめ	とり肉,油あげ,牛乳,ぶた肉, 白みそ,とうふ,生わかめ, にぎす	米,油,さとう,じゃがいも, バター,でんぷん,白ごま	切干しだいこん,にんじん, ホールコーン,ねぎ	641 kcal 24.5 g 19.4 g
17 金	牛丼	○	わかめサラダ くだもの（はるみ）	牛肉,牛乳,生わかめ	米,油,さとう,しらたき	たまねぎ,ねぎ,さやいんげん, きゅうり,キャベツ,はるみ	637 kcal 24.5 g 19.8 g
20 月	カレーうどん	○	野菜サラダ ソイクッキー	ぶた肉,牛乳,大豆,生クリーム	でんぷん,冷凍うどん,さとう,油, バター,はちみつ,小麦粉,米粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ, こまつな,キャベツ,きゅうり, レモン,干しぶどう	627 kcal 22.8 g 21.2 g
21 火	中華丼	○	れんこんチップスサラダ くだもの（せとか）	ぶた肉,いか,むきえび,牛乳	米,油,さとう,くずでん粉, でんぷん,白ごま	にんにく,しょうが,ホールコーン, 干ししいたけ,きくらげ(乾), たけのこ(水煮),にんじん, はくさい,ねぎ,れんこん,キャベツ, きゅうり,こまつな,せとか	593 kcal 23.2 g 13.3 g
22 水	メープルトースト	○	キャロットソースサラダ 鱈のシチュー	牛乳,ベーコン,たら,生クリーム	食パン,バター,メープルシロップ, さとう,油,小麦粉,じゃがいも	キャベツ,きゅうり, ホールコーン,にんじん,セロリ, たまねぎ,マッシュルーム(水煮), パセリ	620 kcal 21.0 g 28.2 g
24 金	麦入りごはん	○	魚のピリ辛揚げ ごまあえ みそ汁	牛乳,メバル,赤みそ,白みそ, とうふ	米,押麦,油,でんぷん, さとう,白ごま,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし, こまつな,たまねぎ,ねぎ	627 kcal 25.8 g 17.5 g
27 月	チャーハン	○	豆腐入り五目スープ 小魚の南蛮づけ	ぶた肉,たまご,牛乳,とり肉, とうふ,小あじ	米,油,でんぷん,さとう	干ししいたけ,ねぎ,にんじん, チンゲンサイ,にんにく, しょうが,たけのこ(水煮), たまねぎ,もやし,こまつな	583 kcal 23.3 g 19.9 g
28 火	ごはん	○	魚の塩こうじ焼 おひたし 田舎汁	牛乳,さわら,油あげ,白みそ, 赤みそ,とうふ,生わかめ	米,塩こうじ,じゃがいも	キャベツ,もやし,こまつな, にんじん,だいこん,ねぎ	613 kcal 27.5 g 16.7 g

※都合により献立が変更になる場合があります。エネルギー量、たんぱく質、脂質は中学年（３・４学年）の数値です。