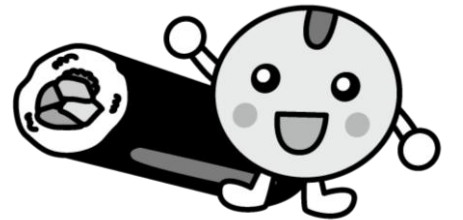


2月のこんだて



令和7年度

墨田区立錦糸小学校

日	曜日	こんだて			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの		
2	月	タンタン チャーハン		や 焼きししゃも トックスープ	牛乳、鶏卵、ぶた肉 みそ、ししゃも、とり肉	米、ごま油、油、砂糖 でんぷん、トク	にんにく、しょうが、しいたけ ねぎ、ちんげん菜、にんじん だいこん、こまつな	637	25.8
3	火	いわしの かば焼井		とんじる 豚汁 きな粉豆	牛乳、いわし、ぶた肉 みそ、豆腐、大豆 きな粉	米、油、でんぷん、砂糖 ごま油、こんにやく じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ	652	28.4
4	水	や 焼きカレーパン		はるさめ 春雨スープ 中華サラダ	牛乳、ぶた肉、チーズ ベーコン、鶏卵	丸パン、油、小麦粉、バター 春雨、でんぷん、ごま 砂糖、ごま油	セリ、にんにく、玉ねぎ、ねぎ ホー乱、にんじん、しょうが もやし、こまつな、キャベツ きゅうり	534	24.3
5	木	むぎい 麦入りごはん		さば 鯖のピリカラ焼き おひたし いなか汁	牛乳、鯖、みそ、豆腐 油あげ、わかめ	米、押し麦、砂糖、ごま でんぷん、じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし こまつな、にんじん、だいこん えのき、ねぎ	600	28.3
6	金	ごもくや 五目焼きそば		ベイクドポテト せとか	牛乳、ぶた肉、えび 姫なると	中華めん、油、砂糖 でんぷん、くず粉、バター じゃがいも	玉ねぎ、しょうが、にんじん しいたけ、たけのこ、はくさい もやし、ニラ、せとか	586	25.6
9	月	ごはん		さけ 鮭の二色ごま焼き みそ汁 こんにやくのピリ煮	牛乳、鮭、みそ、豆腐 わかめ	米、砂糖、ごま、ごま油 こんにやく、じゃがいも	ごぼう、玉ねぎ、えのき、ねぎ	648	28.0
10	火	マーボー丼		ハンサンスー 拌三絲 いちご	牛乳、ぶた肉、みそ 豆腐	米、油、くず粉、春雨 ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ にんじん、たけのこ、ニラ、もやし きゅうり、いちご	656	27.8
12	木	きつねうどん		サモサ デコボン	牛乳、とり肉、油あげ ツナ缶	うどん、砂糖、油、バター じゃがいも、ぎょうざの皮	玉ねぎ、にんじん、しょうが ねぎ、こまつな、キャベツ デコボン	669	24.6
13	金	シーフードピラフ		鶏肉ときのこのスープ ごまだれサラダ ★ラッキーキャロット★ チョコレートゼリー	牛乳、とり肉、いか、えび 寒天、ゼラチン、生クリーム	米、バター、油、マカロニ ごま、砂糖、ごま油 チョコレート	玉ねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、しいたけ、しめじ えりんぎ、ホー乱、パセリ キャベツ、きゅうり	661	25.2
16	月	ごはん		まめまめコロッケ ポイルキャベツ ビーフンスープ	牛乳、ひよこ豆、レンズ豆 ぶた肉、鶏卵、ベーコン	米、油、じゃがいも 小麦粉、パン粉、ビーフン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ しょうが、しいたけ、もやし こまつな	675	22.5
17	火	スパゲティ 海の幸ソース		ポテト入りサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、えび いか	スパゲティ、油、小麦粉 バター、じゃがいも、砂糖	セリ、にんにく、玉ねぎ、ピーマン ホー乱、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン、いちご	620	26.8
18	水	とりにく 鶏肉と野菜の そぼろ丼		かきたま汁 食べ比べ(はるみ・はるか)	牛乳、とり肉、豆腐 鶏卵	米、油、砂糖、ごま でんぷん	しょうが、玉ねぎ、にんじん れんこん、しいたけ、いんげん こまつな、はるみ、はるか	554	22.0
19	木	ごはん		いかにあずま煮 磯香あえ みそ汁	牛乳、いか、のり、みそ 豆腐、わかめ	米、油、でんぷん、ごま 砂糖、じゃがいも	しょうが、はくさい、えのき ほうれん草、玉ねぎ、こまつな	639	28.7
20	金	ゼノワーズパン		ポークビーンズ 糸こんにやくサラダ	牛乳、鶏卵、ぶた肉 大豆	丸パン、バター、砂糖、小麦粉 アーモンド、油、じゃがいも ごま油、こんにやく	セリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり	630	26.5
24	火	ハヤシライス		だいず 大豆入りサラダ いちご	牛乳、牛肉、大豆	米、油、バター、小麦粉 砂糖、練りごま、ごま	にんにく、セリ、玉ねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、いちご	673	20.6
25	水	ひじき入り 五目おこわ		たまごや 卵焼きのかにあんかけ みそ汁	牛乳、とり肉、ひじき 油あげ、鶏卵、かに みそ、わかめ	米、もち米、油、砂糖 くず粉、じゃがいも	にんじん、いんげん、玉ねぎ きくらげ、たけのこ、えのき ねぎ	610	29.4
26	木	カレーうどん		にく 肉まん デコボン	牛乳、ぶた肉	うどん、でんぷん、小麦粉 ラード、砂糖、油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、こまつな しょうが、しいたけ、たけのこ デコボン	685	26.1
27	金	ちゅうかどん 中華丼		ニギスのからあげ 乳ない豆腐	牛乳、ぶた肉、いか えび、にぎす、寒天	米、油、砂糖、くず粉 でんぷん、ごま油 小麦粉	にんにく、しょうが、しいたけ たけのこ、にんじん、はくさい ねぎ、みかん缶、もも缶、パイン缶	657	26.0

家で作ってみませんか (きな粉豆)

【材料】	【分量】	【作り方】
煎り大豆	100g	①砂糖に水を加え、加熱し ながら溶かす。
砂糖	60g	②砂糖が溶けたら、大豆を 加えてからめる。
水	12g	③きな粉を加え混ぜ合わせ、 バットに移し広げ、冷ます。
きな粉	15g	



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

