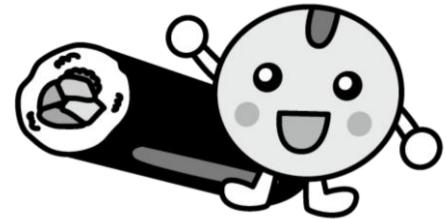




2月のこんだて



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	月	タンタンチャーハン		焼きししゃもトックスープ や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、トック	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	火	いわしのかば焼丼 やきどん		とんじる豚汁 こまめきな粉豆	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、こんにゃくじゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこんねぎ	652	28.4
4水	水	やきカレーパン		はるさめ春雨スープ ちゅうか中華サラダ	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	セロリ、にんにく、玉ねぎ、ねぎホールトマト、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	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 やきじる	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	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	月	ごはん		さけ鮭の二色ごま焼き みそ汁 にじる にこにゃくのピリリ煮	牛乳、鮭、みそ、豆腐わかめ	米、砂糖、ごま、ごま油こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、玉ねぎ、えのき、ねぎ	648	28.0
10火	火	マーボー丼 どん		パンサンスー拌三絲 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	木	きつねうどん		サモサデコポン	牛乳、とり肉、油あげツナ缶	うどん、砂糖、油、パターじゃがいも、ぎょうざの皮	玉ねぎ、にんじん、しょうがねぎ、こまつな、キャベツデコポン	669	24.6
13金	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、しめじえりんご、ホールトマト、パセリキャベツ、きゅうり	661	25.2
16月	月	ごはん		まめまめコロッケ ボイルキャベツ 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	火	スパゲティ うみさち海の幸ソース		い 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	セロリ、にんにく、玉ねぎ、ピーマンホールトマト、にんじん、キャベツきゅうり、コーン、いちご	620	26.8
18水	水	とりにくやさしい鶏肉と野菜のそぼろ丼		じるかきたま汁 たぐら食べ比べ(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	木	ごはん		いかのあずま煮 いそか儀香あえ みそ汁 にじる	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	金	ゼノワーズパン		ポークピーンズ いと糸こんにゃくサラダ	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、こんにゃく	セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじキャベツ、きゅうり	630	26.5
24火	火	ハヤシライス		だいすき 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、セロリ、玉ねぎ、キャベツにんじん、きゅうり、いちご	673	20.6
25水	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 しる	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	木	カレーうどん		にく肉まん デコポン	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、たけのこデコポン	685	26.1
27金	金	ちゅうかどん中華丼		ニギスのからあげ にゅうとうふ乳ない豆腐	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）

✿花粉症と食物アレルギー✿

【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。



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・うがいをすること、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。

