

2月分よていにごんたてひょう

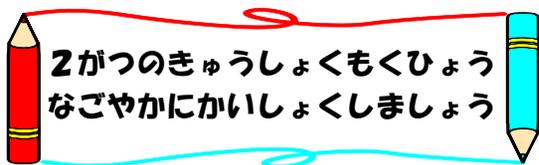


墨田区立第二島小学校
校長 富永 央星

令和7年度

日曜日	こんたてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1食分(kcal) タンパク質(g) しじょう(g) えんぶん(g)
2月	ごはん カルシウムふりかけ もやしときゅうりのピリからあえ せんじゅねぎとあつあげのうまに		ちりめんじゃこ、 かつおぶし、とりにく、 あつあげ	こめ、さとう、 サラダあぶら、ごま、 こんにゃく、じゃがいも、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 きゅうり、もやし	569 Kcal 25.6g 14.9g 1.9g
3火	いわしのかばやきどん ポリポリきなこまめ ぐだくさんみそしる *せつぶんこんたて		いわし、とうふ、みそ、 だいず、きなこ	こめ、むぎ、さとう、 サラダあぶら、でんぷん、 ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、 えのきたけ、こまつな	646 Kcal 26.8g 20.1g 1.8g
4水	ちゃんぽん ごまみそあえ りんごケーキ		ぶたにく、かまぼこ、 ちくわ、みそ、 しろいんげんまめ	ちゃんぽん、 サラダあぶら、でんぷん、 ごま、さとう、こめこ	にんにく、しょうが、しいたけ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 もやし、にら、きゅうり、りんご	560 Kcal 20.3g 17.9g 2.7g
5木	ビビンバ キムチチゲふう オレンジ *せかいのりょうり かんこく		ぶたにく、みそ、とうふ、 たまご	こめ、むぎ、ごまあぶら、 さとう、ごま、でんぷん	にんにく、しょうが、 きりぼしだいこん、もやし、 にんじん、こまつな、たまねぎ、 しめじ、はくさいキムチ、にら、 オレンジ	593 Kcal 24.5g 18.0g 2.4g
6金	むぎごはん さかなのにんにくだれ ひじきのにもの みそしる		さけ、ひじき、 あぶらあげ、とうふ、 みそ	こめ、むぎ、さとう、 でんぷん、サラダあぶら、 じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、 えだまめ、えのきたけ、こまつな	568 Kcal 25.7g 18.1g 1.6g
9月	まめツナごはん いかのかりんとがらめ ごまあえ かぶのみそしる		ツナ、だいず、いか、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 でんぷん、ごま、 じゃがいも	にんじん、しょうが、 はくさい、もやし、こまつな、 かぶ、えのきたけ	594 Kcal 26.1g 20.1g 2.7g
10火	トマトボンゴレスパゲティ ポテトいりサラダ サイダーいりフルーツポンチ		ベーコン、あさり	スパゲティ、 サラダあぶら、さとう、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 エリンギ、トマト、キャベツ、 きゅうり、パインアップル、 なつみかん、りんご	570 Kcal 21.9g 16.1g 1.9g
11水	はんこくきねん じ 建国記念の日					
12木	チョコかけパン あさりのカリッとサラダ こめこシチュー *バレンタインこんたて		あさり、ベーコン、 とりにく、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	ミルクパン、 チョコレート、でんぷん、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも、こめこ、 バター	キャベツ、にんじん、きゅうり、 セロリ、たまねぎ、エリンギ	576 Kcal 24.6g 23.8g 2.6g
13金	ふかがわめし わふうあつやきたまご じゃこあえ ふゆやさいのみそしる *きょうどりょうり とうきょうと		あさり、あぶらあげ、 とりにく、たまご、 ちりめんじゃこ、とうふ、 みそ、わかめ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 じゃがいも	しょうが、にんじん、こまつな、 たまねぎ、しいたけ、はくさい、 もやし、だいこん	581 Kcal 28.1g 20.1g 2.8g
16月	ツナおろしスパゲティ みそポテト いよかん		ツナ、のり、みそ	スパゲティ、 サラダあぶら、さとう、 じゃがいも、 こめこ、でんぷん	たまねぎ、しめじ、だいこん、 はねぎ、いよかん	659 Kcal 24.8g 24.6g 2.1g
17火	ふわふわキーマカレー わかめサラダ りんご		ぶたにく、レバー、 だいず、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 ごま	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、トマト、きゅうり、 キャベツ、りんご	579 Kcal 19.8g 19.0g 1.7g
18水	こぎつねごはん さけだいこん こまつなのおひたし けんちんじる *6ねんせいのこんたて④		とりにく、あぶらあげ、 さけ、みそ、かつおぶし、 とうふ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、でんぷん、 さとう、ごまあぶら、 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しょうが、だいこん、 ねぎ、こまつな、 もやし	582 Kcal 25.9g 20.6g 2.1g
19木	ミルクパン さかなのカレーパンこやき ポテトマスタードサラダ つぶつぶコーンスープ		さなら、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、 なまクリーム	ミルクパン、 エッグクアア Mayo、パンこ、 じゃがいも、さとう、 サラダあぶら、こめこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし	625 Kcal 28.9g 27.3g 2.7g
20金	やきとりごはん ぶりのあまからあげ もやしのあますあえ かきたまじる *6ねんせいのこんたて⑤		とりにく、ぶり、たまご、 わかめ	こめ、むぎ、みすあめ、 サラダあぶら、でんぷん、 さとう、ごま、ごまあぶら	ねぎ、しょうが、もやし、 にんじん、きゅうり、たまねぎ	647 Kcal 31.8g 24.4g 2.3g
23月	てんのうちんじょうび 天皇誕生日					
24火	いなかうどん あおのりポテトビーンズ はちじょうじまのレモンケーキ		とりにく、あぶらあげ、 みそ、だいず、あおのり、 たまご、とうにゅう	うどん、サラダあぶら、 でんぷん、じゃがいも、 こめこ、コーンスターチ、 さとう、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、しめじ、 ねぎ、こまつな、レモン	607 Kcal 24.0g 20.9g 1.7g
25水	ガーリックライス ロールキャベツふう ラタトゥイユ やさいのスープ *6ねんせいのこんたて⑥		ぶたにく、とうふ、 とうにゅう、ベーコン、 とりにく、わかめ	こめ、サラダあぶら、 オリーブオイル、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、 キャベツ、れんこん、しめじ、 とうもろこし、トマト、 にんじん、はくさい	557 Kcal 24.4g 20.2g 2.2g
26木	セサミトースト ゆうきにんじんソースサラダ チキンビーンズ		とりにく、だいず	しょくパン、バター、 さとう、ごま、 サラダあぶら、 じゃがいも、 こめこ	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、 にんじん、にんにく、セロリ、 たまねぎ、エリンギ	563 Kcal 22.5g 24.5g 2.6g
27金	きのこととりにくのまぜごはん ししゃものなんばんづけ みかん		とりにく、ししゃも、 ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、でんぷん、 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しょうが、しいたけ、 しめじ、えのきたけ、たまねぎ、 はねぎ、みすな、ごぼう、 だいこん、ねぎ、みかん	603 Kcal 25.4g 19.2g 2.2g

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



エネルギー592kcal・たんぱく質25.1g・脂質20.5g・食塩相当量2.2g

