



2月

こんだてひょう



令和4年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤			黄		緑		栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質				
1 水	もずくとやさいのそぼろどん		こまつなときゃべつのごまあえなめこじる	牛乳 ぶた肉 大豆 もずく とうふ 油揚げ	米 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん もやし 長ねぎ とうもろこし きゃべつ なめこ こまつな だいこん	612 kcal	23.3 g				
☆ 2 木	チキンライス		ポトフ シーザーサラダ オレンジゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 粉チーズ ウィナー ベーコン 粉寒天	米 パン バター じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんにく にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり ブロッコリー セロリ レモン汁 とうもろこし オレンジジュース	691 kcal	22.7 g				
せつぶん こんだて												
3 金	きりぼしだいこんごはん		こいわしのごまがらめ わさびあえ だいのいそべあげ みそしる	牛乳 小いわし 大豆 油揚げ とうふ 青のり	米 油 ごま さとう でんぶん じゃがいも	切り干し大根 にんじん もやし しらたき しょうが きゃべつ こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	642 kcal	27.8 g				
6 月	ごはん		さかなのごまだれやき からしあえ のっぺいじる	牛乳 さば ぶた肉 生揚げ	米 油 ごま さとう でん粉	きゃべつ にんじん こまつな もやし しょうが こんにやく ごぼう だいこん はくさい	640 kcal	26.7 g				
☆ 7 火	ソフトフランスパン		ロールキャベツふう ごぼうチップサラダ やさいスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご とり肉	パン 油 ごま じゃがいも さとう パン粉	きゃべつ たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり にんにく もやし かぶ セロリ トマト はるか	640 kcal	29.0 g				
☆ 8 水	ミートソースパスタ		カラフルサラダ フルーツサイダーポンチ	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ	マカロニ 油 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゃべつ ビーマン 赤ビーマン かぶ とうもろこし パイン みかん 黄桃 りんご	682 kcal	24.7 g				
☆ 9 木	ごもくごはん		ぶたにくとだいこんのもの わかめときゅうりのわふうサラダ きなことこくとうのむしパン	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 豆乳 わかめ きなこと たまご 油揚げ	米 油 さとう 米粉	ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん こんにやく じめじ こまつな きゃべつ もやし しょうが たまねぎ	691 kcal	25.6 g				
☆ 10 金	シーフードピラフ		ホワイトクリームグラタン じゃがいものハニーサラダ コロコロゼリー	牛乳 とり肉 いか えび 粉チーズ	米 パター 油 マカロニ 米粉 じゃがいも パン粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム じめじ パセリ きゅうり きゃべつ セロリ ぶどうジュース みかん	685 kcal	25.2 g				
☆ 13 月	キムチチーズビビンバ		さんしょくナムル かんこくふうわかめスープ いよかん	牛乳 ぶた肉 たまご チーズ わかめ	米 油 ごま さとう	こまつな はくさい にんにく 大豆もやし もやし だいこん しょうが にんじん えのきたけ 長ねぎ いよかん	689 kcal	27.4 g				
14 火	エクレアパン		さかなのレモンやき ABCスープ サクサククラッカーサラダ りんご	牛乳 さけ ウィナー	パン 油 さとう アーモンド クラッカー マカロニ チョコ	きゃべつ にんじん きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ セロリ こまつな レモン りんご	675 kcal	28.4 g				
15 水	ごはん		おでん しらすふりかけ ごまドレッシングサラダ いよかん	牛乳 つみれ さつまあげ 昆布 うずらたまご がんも しらす	米 油 ごま さとう じゃがいも	だいこん こんにやく きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ いよかん	661 kcal	26.2 g				
☆ 16 木	とりなんばんうどん		さつまいものサラダ ハニーレモンドーナツ	牛乳 とり肉 油揚げ たまご	うどん 油 さとう さつまいも 小麦粉 バター はちみつ	にんじん たまねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり こまつな とうもろこし レモン	656 kcal	20.7 g				
☆ 17 金	ふゆやさいのライスカレー		こんぶとじゃがいものサラダ うさぎりんご	牛乳 ぶた肉 こんぶ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター ごま さとう	たまねぎ にんじん にんにく だいこん れんこん きゃべつ ブロッコリー もやし セロリ きゅうり りんご	651 kcal	18.2 g				
20 月	みそラーメン		ツナとはくさいのピリカラサラダ フライドポテト	牛乳 ぶた肉 ツナ	中華めん 油 じゃがいも ごま さとう	きゃべつ とうもろこし もやし にんじん にんにく しょうが 長ねぎ チンゲンサイ はくさい にはら	629 kcal	24.6 g				
21 火	オレンジフレンチトースト		とりにくのトマトに コードレッシングサラダ りんご	牛乳 とり肉 たまご 金時豆 高野豆腐	パン 油 バター じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが きゃべつ だいこん こまつな セロリ とうもろこし トマト りんご	611 kcal	25.4 g				
22 水	ごはん		さかなのくろずだれ こうやどうふのわふうサラダ みそけんちんじる オレンジ	牛乳 ぶり 高野豆腐 わかめ 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	だいこん きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう にんにく しょうが 長ねぎ はるか	665 kcal	28.0 g				
日本のきょうどりょうり ~おおいだけん~												
24 金	おうはんとかやく		とりてん からしあえ だんごじる	牛乳 とり肉 たら とうふ たまご 油揚げ	米 油 さとう 小麦粉	にんじん だいこん しょうが 干しいたけ ごぼう にんにく きゃべつ もやし こまつな しめじ こんにやく 長ねぎ	686 kcal	27.2 g				
セレクトきゅうしょく												
27 月	ごはん		おからチーズコロッケ(おからナゲット) いかかてんのぼんずあえ かんぴょうのたまごとしる	牛乳 おから 糸寒天 チーズ たまご	米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぶん	たまねぎ きゃべつ にんじん もやし かんぴょう こまつな だいこん 長ねぎ レモン汁	692 kcal	22.9 g				
せかいのりょうり ~クロアチア~												
28 火	まるパン		いかとさかなのグリル ハーブバターソース クロアチアふうタコサラダ いんげんまめのトマトスープ	牛乳 いか モウカサメ タコ ぶた肉 いんげん豆	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん きゃべつ ブロッコリー セロリ だいこん かぶ とうもろこし にんにく トマト レモン	620 kcal	29.9 g				

【セレクト給食 (2月27日(月))】

* おからチーズコロッケ

または

* おからナゲット



【6年生考案メニュー】

☆ 2月 2日(木)・ 7日(火)・ 8日(水)
9日(木)・ 10日(金)・ 13日(月)
16日(木)・ 17日(金)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

* 都合により変更になる場合があります。



