

日	こんだてめい	ちやにくになる あかのなかま	ねつやちからのもとなる きいろのなかま	からだのちょうしをととのえる みどりのなかま	エネルギー たんぱく質 しょくえん そうとうりょう	ひとことメモ	
2月	とうにゅうかいそ だんだんめん スイーツポテト 6年生コラボ きゅうしょく	ぶたひき、とりひきにく、だいす、とうにゅう、みそ、はちみつ、わかめ	ラーメン、あぶら、ごまあぶら、ねりごま、しろすりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんじん、もやし、チンゲンサイ	678 kcal 28.0 g 2.0 g	2月の給食には、6年生が家庭科の学習で立てた献立を取り入れました！	
3火	いわしのかばやきどん すましじる きなこまめ くだもの(じゅたろうみかん)	いわし とうふ、かまぼこ いりだいす、きなこ	こめ、おしむぎ、でんぶん、あげあぶら、さとう、しろごま	しょうが たまねぎ、にんじん、えのきだけ、こまつな みかん	658 kcal 27.1 g 1.9 g	2月3日は節分です。いわしの頭を玄関に飾ると、鬼を寄せ付けなるとされています。	
4水	あんかけごはん やしやしやも チンゲンサイととうふのスープ	ぶたにく、むぎえび、イカ しやしやも ベーコン(卵・乳なし)、とうふ	こめ、おしむぎ、ごまあぶら、つきこんにやく、さとう、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじん、なましだけ、きゃべつ、こまつな たまねぎ、にんじん、しょうが、えのきだけ、チンゲンサイ	557 kcal 25.9 g 2.8 g	あんかけご飯は具材たっぷりです。ご飯と合わせて食べましょう。	
5木	パインパン さかなのカレーばんこやき アマトリチャーナ じゃがいもとコーンのポタージュ	ホキ ベーコン(卵・乳なし)、こなチーズ ベーコン(卵・乳なし)、ぎゅうにゅう	パインパン オリーブあぶら、ばんこ パンネ、オリーブあぶら あぶら、じゃがいも	にんにく にんにく、たかのつめ、たまねぎ、ダイストマト クリームコーン、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、パセリ	601 kcal 29.1 g 2.6 g	アマトリチャーナはイタリアの少し辛みのあるトマトソースパスタのことです。	
6金	ごはん(つやひめ) ひじきのとうふハンバーグ ツナとわかめのあえもの きのこのかきたまじる	ぶたひき、ほしひじき、しほりとうふ、たまご わかめ、ツナ たまご	こめ あぶら、ばんこ、さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら でんぶん	たまねぎ、にんじん、しょうが きゃべつ、にんじん にんじん、たまねぎ、なましだけ、えのきだけ、エリンギ、こまつな	614 kcal 27.0 g 2.2 g	栄養バランスを考えながら、ヘルシーなハンバーグを献立に取り入れてくれました。	
9月	ごはん(つやひめ) しゅうまい はるさめのごますあえ ちゅうかうたまごスープ	ぶたひき、とりひきにく はるさめはるさめ(乾)、しろごま、さとう とうふ、たまご	こめ さとう、でんぶん、しゅうまいの皮 はるさめはるさめ(乾)、しろごま、さとう ごまあぶら、でんぶん	たまねぎ、しょうが、にんじん、えのきだけ、こまつな	608 kcal 25.6 g 2.2 g	給食に登場しないシューマイが食べたいとの思いで考えてくれた献立です。	
10火	ナン・キーマカレー みそドレッシングサラダ くだもの(みはや)	ぶたひき、ぶたレバーチップ、レンズまめ しろみそ	ナン、あぶら、こむぎこ、バター じゃがいも、はちみつ、あぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、なましだけ、たまねぎ、にんじん、ほしひじき、ピーマン きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン みかん	607 kcal 23.2 g 2.6 g	カレーと合わせるナンですが、インドの人もナンはあまり食べないそうです。	
11水	建国記念の日						
12木	ごはん(つやひめ) ヤンニョムチキンらう こんにやくナムル コムタンスープ	とりにく ごまあぶら、いとこんにやく、さとう ぎゅうにく、ぎゅうにゅう	こめ あげあぶら、じゃがいも、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、さとう あぶら、はるさめ、しろごま	しょうが、にんにく、ねぎ だいすもやし、きゅうり、にんじん しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、こねぎ	631 kcal 24.3 g 1.7 g	辛い料理が多い韓国料理の中で、味付けが優しいように調整しながら考えてくれました。	
13金	カラフルピラフ ポトフ ミニチョコパイ	ベーコン(卵・乳なし)、とりにく とりにく	こめ、おしむぎ、オリーブあぶら、あぶら あぶら、じゃがいも ミルクチョコレート、パイシート、さとう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、ピーマン せろり、たまねぎ、にんじん、きゃべつ	610 kcal 22.8 g 2.4 g	明日はバレンタインデーです。手作りチョコパイはサクサクです！	
16月	ごはん(つやひめ) さけのしおやき ひじきとツナのおろしほんすあえ とんじる	ぎんざけ ひじき、ツナ ぶたにく、とうふ	こめ あぶら、さとう ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	きゃべつ、もやし、こまつな、にんじん、ホールコーン、だいこん、レモン ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こねぎ	591 kcal 28.6 g 1.7 g	いろどりや旬の食材を意識して献立を考えてくれました。	
17火	ミルクパン おさかなナゲット シーザーサラダ ポルシチ	たら、しほりとうふ とうにゅう ぶたにく、なまクリーム	ミルクパン あげあぶら、エッグケアマヨネーズ(卵なし)、でんぶん しょくパン、オリーブあぶら、あぶら、さとう あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく きゃべつ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、にんにく、たまねぎ にんにく、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ダイストマト、ピーツかんづめ	601 kcal 26.8 g 2.4 g	ポルシチは寒い時期によく食べられる料理です。そんなポルシチが食べたい！との思いで考えてくれました。	
18水	うみのさちソーススパグッティ フレンチサラダ くだもの(かんべい)	ぶたひき、ぶたレバーチップ、ツナ、むぎえび、イカ	スパグッティ、あぶら、こむぎこ、バター さとう、あぶら	せろり、にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、マッシュルーム、ピーマン きゃべつ、にんじん、きゅうり、ホールコーン みかん	624 kcal 26.6 g 2.5 g	海の幸であるツナ、エビ、イカを使った、うまみたっぷりのスパグッティです。	
19木	タコライス もずくスープ はちみつレモンゼリー	ぶたひき、だいす、ピザチーズ とうふ、もずく こなかてん	こめ、あぶら さとう、はちみつ	にんにく、せろり、たまねぎ、ホールトマト、きゃべつ しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな レモン	558 kcal 21.6 g 2.0 g	普段あまり出ない、沖縄料理を提案してくれました。沖縄らしい食材を使います。	
20金	きつねごはん だいすいりたまごやき じゃがいももちじる くだもの(たべくらべいちご)	あぶらあげ とりひきにく、だいす、たまご じゃがいも、でんぶん	こめ、おしむぎ、さとう、しろごま あぶら、さとう じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、なましだけ、こまつな にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな いちご	621 kcal 25.6 g 2.6 g	冬が旬のいちごはビタミンCがたっぷりです。今回は2種類を食べ比べてください。	
23月	天皇誕生日						
24火	にこみうどん シャボあげぎょうざ くだもの(せとか)	とりにく、あぶらあげ ぶたひき	うどん、あぶら あげあぶら、ごまあぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、なましだけ、こまつな たまねぎ、にんにく、しょうが みかん	632 kcal 23.0 g 2.0 g	大きな餃子を包みます。はねの部分はパリパリなので、よくかんで食べましょう。	
25水	たらごはん こさかなのいそべあげ ごほうサラダ しゅんぎくのスープ	たら こいわし、あおりのり エッグケアマヨネーズ(卵なし)、しろすりごま ベーコン(卵・乳なし)、とうふ	こめ、おしむぎ、しろごま あげあぶら、こむぎこ あぶら、じゃがいも	こねぎ ごぼう、にんじん、きゅうり、ホールコーン にんにく、たまねぎ、えのきだけ、しょうが、しゅんぎく	595 kcal 24.1 g 2.4 g	旬の食材を意識して献立を立ててくれました。ごほうサラダはよくかんで食べましょう。	
26木	ビーフストロガノフ じゃがいもいりサラダ くだもの(はるみ)	ぎゅうちゅうにく、なまクリーム	こめ、おしむぎ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう じゃがいも、さとう、あぶら	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ホールトマト、マッシュルーム きゃべつ、きゅうり、にんじん みかん	653 kcal 19.9 g 1.9 g	ビーフストロガノフはロシア料理の一つです。ストロガノフは一家の名前です。	
27金	ごはん(ゆきわかまる) ぶりのてりやき ひじきとまめのにも かぼちゃとこんさいのみそじる	ぶり とりにく、ほしひじき、だいす、あぶらあげ あかみそ、しろみそ	こめ さとう、でんぶん あぶら、しらたき、さとう	しょうが にんじん たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、れんこん、こまつな	615 kcal 28.5 g 2.4 g	冬が旬の食材をたくさん使って献立を立ててくれました。レンコンの食感を楽しんでください。	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

2月の給食目標

なごやかに食べよう

太字の食材は東京都産の食材を使用する予定です。

ランチョンマットは
まいにち もってこよう！
きゅうしょくとうばんは
マスクをわすれずに