



# がつ [ 2月 こんだてひょう ]



墨田区立隅田小学校

日	こんだてめい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	あかなかま 赤の仲間 血や肉になる	きなかま 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりなかま 緑の仲間 体の調子を整える	工賃ギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ブルコギどん	○	ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,でんぶん しろごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん もやし,りんご,にら	666 kcal
	チャプチエ		ぶたにく	ごまあぶら,さとう,あぶら はるさめ,しろごま	にんにく,たまねぎ,きくらげ,キャベツ にんじん,にら,あかビーマン	26.3 g
						20.8 g
						2.2 g
3火	せつぶん せつぶんごはん	○	いりだいす,とりひきにく,あぶらあげ	こめ,もちごめ	ほししいたけ,しょうがじる,ごぼう にんじん	612 kcal
	いわしのかばやき		いわしひらき	でんぶん,あげあぶら,さとう	しょうがじる	26.2 g
	きゅうりとわかめの すのもの		わかめ	さとう	きゅうり,みかんかんづめ	20.2 g
	よしのじる			さといも,でんぶん	にんじん,だいこん,しめじ,ネギ こまつな	2.2 g
4水	やさいあんかけラーメン	○	ぶたにく	ラーメン,あぶら,でんぶん ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ なましいたけ,たまねぎ,はくさい キャベツ,チンゲンサイ,もやし,ネギ	589 kcal
	しろみさかなのチリソース		たら	あげあぶら,でんぶん,あぶら さとう,こまあぶら	にんにく,しょうが,パセリ	28.3 g
	くだもの				みかん	20.8 g
						2.1 g
5木	ピロシキふうサンド	○	ぶたにく	ショートニングパン,ごまあぶら はるさめ,でんぶん	しょうが,にんにく,にんじん,もやし キャベツ,にら	588 kcal
	グリーンサラダ		いとかんてん,わかめ	オリーブオイル,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん にんにく,たまねぎ	25.2 g
	あさりのチャウダー		ベーコン,とりにく,レンズまめ とうにゅう,あさり	あぶら,こむぎこ,じゃがいも	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,パセリ	24.2 g
						2.5 g
6金	てんうんかいアートなど	○	とりひきにく	こめ,むぎ,あぶら	たまねぎ,にんにく,パセリ	561 kcal
	しばふみたいな ガーリックライス		とりにく	さとう	しょうが,にんにく,りんご,レモン	21.1 g
	バーベキュークリン			心	にんじん,きゅうり,ホールコーン ほうれんそう	17.9 g
	セルフアートセット		かんてん	さとう	レモン,ももかんづめ,みかんかんづめ りんご,ブルーベリー	1.3 g
7土	カレーライス	○	とりにく,とうにゅうヨーグルト	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ じゃがいも,はちみつ マンゴーチャツネ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ にんじん	614 kcal
	じゃがいものハニーサラダ			あげあぶら,じゃがいも,はちみつ あぶら	にんじん,キャベツ,きゅうり	19.0 g
	くだもの				りんご	17.8 g
						1.6 g
10火	スパゲッティミートソース	○	ぶたひきにく,ぶたレバーチップ,だい す	スパゲティ,あぶら	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,ホールトマト,パセリ	627 kcal
	おろしドレッシングサラダ			さとう,ごまあぶら	プロッコリー,キャベツ,にんじん きゅうり,だいこん	28.1 g
	くだもの				みかん	19.6 g
						1.9 g
12木	ごはん	○		こめ,むぎ		619 kcal
	さばのカレーあげ		さば	でんぶん,あげあぶら	しょうがじる	29.3 g
	あまからおひたし				にんじん,もやし,こまつな,えのきだけ	21.9 g
	とうにゅうじたてのやさい じる		さばぶし,とりにく,あかみそ,しろみそ とうにゅう,とうふ		ほししいたけ,にんじん,ごぼう だいこん,たまねぎ,こまつな,ネギ	1.6 g
13金	にくみそどん	○	とりひきにく,ぶたひきにく だいす,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,ほししいたけ	677 kcal
	わかめどはるさめの すのもの		わかめ	はるさめ,さとう	きゅうり,しょうがじる	25.0 g
	プラウニー		たまご,ちょうりようぎゅうにゅう	あぶら,さとう,こむぎこ		21.4 g
						2.3 g

16 月	ごもくかけうどん	○	とりにく,あぶらあげ,わかめ	うどん	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん しめじ,キャベツ,ネギ,こまつな	642 kcal
	わふうサラダ			さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	23.1 g
	なめらかやきプリン		たまご,ちようりようぎゅうにゅう なまクリーム	さとう		30.1 g
						1.9 g
17 火	ごまトースト	○		しょくパン,バター,さとう ねりごま,しろごま		667 kcal
	チキンサラダ		とりにく	さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン	26.8 g
	ハンガリアンシチュー		とりにく,ぶたひきにく,レンズまめ	あぶら,こむぎこ,じゃがいも	しょが,にんにく,たまねぎ,にんじん マッシュルーム,グリンピース あかびーマン,きいろびーマン	30.9 g
						2.6 g
18 水	ごはん	○		こめ,むぎ		649 kcal
	わふうハンバーグ		ぶたひきにく,ひじき,しづくとうふ	あぶら,ばんこ,さとう,でんぶん	たまねぎ,にんじん,しょがじる だいこん	30.0 g
	カラフルソテー		ベーコン	あぶら	キャベツ,ホールコーン,にんじん ほうれんそう	22.0 g
	みそしる		さばぶし,とうふ,しろみそ,あかみそ わかめ		たまねぎ,ネギ	2.7 g
19 木	ぶたにくのごもくどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう,でんぶん ごまあぶら	しょが,にんにく,たまねぎ,にんじん たけのこ,はくさい,えのきだけ,にら	542 kcal
	はるさめサラダ		ハム	はるさめ,しろごま,さとう ごまあぶら	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	22.2 g
	わかたけじる		とうふ,わかめ		たまねぎ,たけのこ,ネギ	17.4 g
						2.6 g
20 金	ごはん てっかみそ	○	だいす,あかみそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう,しろごま	ごぼう	691 kcal
	いかのかりんあげ		いか	あげあぶら,でんぶん	しょがじる	32.7 g
	おろしあえ				こまつな,もやし,しめじ,にんじん だいこん	22.0 g
	かすじる		さばぶし,とうふ,しろみそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,ネギ,こまつな	2.5 g
24 火	ごはん	○		こめ,むぎ		607 kcal
	こざかなのごまがらめ		めひかり	あげあぶら,でんぶん,さとう しろごま		31.0 g
	あおなとえのきのおひたし		いとけずり	さとう	こまつな,もやし,えのきだけ,にんじん	17.0 g
	とんじる		ぶたにく,さばぶし,あかみそ しろみそ,とうふ	ごまあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ネギ	2.2 g
25 水	ペッパーーンチ	○	ぶたにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう	ににく,パセリ,ホールコーン	590 kcal
	ポテトいりサラダ			じゃがいも,さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホール コーン	20.5 g
	スイミーのかんてんポンチ		こなかんてん	さとう	グリーンピース,チーズ,ふわふわ レモン	19.4 g
						1.8 g
26 木	くろざとうパン	○		くろざとうパン		536 kcal
	シーフードサラダ		わかめ,イカ,えび	あぶら,さとう	にんじん,キャベツ,こまつな きいろビーマン,たまねぎ,ににく	23.7 g
	サーモンチャウダー		ベーコン,さけ ちようりようぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら,こむぎこ,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ パセリ	21.9 g
	くだもの				りんご	2.2 g
27 金	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ,ごまあぶら	しょが,はくさいキムチ,ネギ,にら	553 kcal
	ケランマリ (たまごやき)		ハム,たまご	あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,はねぎ,ピーマン	22.6 g
	とうにゅうあんにんどうふ		こなかんてん,とうにゅう	さとう	みかんかんづめ,ももかんづめ	18.8 g
						2.3 g

\*しょくざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることができます。