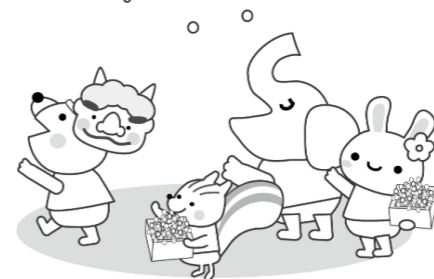


行事食や、旬の食材をメインに使った
献立には『♪』が付いています。

2月のこんだて



令和4年1月31日
荒川区立瑞光小学校

日	主食	牛乳	こんだて	食材のおもひはたらき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
1火	ごはん		ごはん いかの甘味噌かけ 五目きんぴら みそ汁	牛乳,いか,くわかめ, こんぶ,油揚げ,豆腐,みそ	米,こんにやく,ごま油, ごま油,さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,たまねぎ,キャベツ, えのきたけ,長ねぎ	602	28.4
2水	ごはん		♪こまつなチャーハン 手作りシューマイ ♪れんこんサラダ	牛乳,鶏卵,ベーコン, しらす,豚肉,鶏肉,わかめ	米,ごま油,油,さとう, でんぷん,しゅうまいの皮	こまつな,干しいたけ,しょうが,たまねぎ, だいこん,きゅうり,コーン,れんこん	635	26.3
3木	ごはん		節分給食 ♪いわしのソースかつどん 沢煮わん ♪きなこまめ	牛乳,いわし,こんぶ, 豚肉,大豆,きな粉	米,大麦,小麦粉,パン粉, でんぷん,油,さとう	キャベツ,にんじん,だいこん,ごぼう, えのきたけ,こまつな	697	31.1
4金	パン		♪あしたばパン チキンクリームシチュー シーフードサラダ ♪くだもの	牛乳,鶏肉,生クリーム, いか	あしたばパン,じゃがいも, 油,小麦粉,バター, さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,コーン, ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,くだもの	679	25.1
7月	ごはん		♪青菜ごはん えびと豆腐のうま煮 春雨サラダ	牛乳,じゃこ,豚肉,えび, 豆腐,わかめ	米,ごま油,油,でんぷん, さとう,緑豆はるさめ	こまつな,にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ(水煮),干しいたけ,たまねぎ, はくさい,さやいんげん,キャベツ,もやし	635	31.6
8火	ごはん		ごはん さけのゆうあん焼き パリパリお揚げサラダ けんちん汁	牛乳,さけ,こんぶ, 油揚げ,じゃこ,豆腐	米,油,さとう,ごま油, さといも	ゆず,もやし,にんじん,こまつな,キャベツ, ごぼう,だいこん,長ねぎ	600	31.2
9水	ごはん		世界の料理~千里~ ♪ボジョ・アルペアド ♪レンズ豆のスープ ♪カルソネス・ロトス	牛乳,鶏肉,ひよこまめ, ベーコン,レンズまめ,鶏卵	米,オリーブ油,油, 小麦粉,砂糖,粉砂糖	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, エリンギ,トマト缶,パセリ,キャベツ, こまつな,レモン	725	25.4
10木	ごはん		麦ごはん 和風厚焼き卵 磯香あえ さつまいも汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,こんぶ, のり,油揚げ,みそ	米,大麦,油,さとう, こんにやく,さつまいも	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, さやいんげん,はくさい,こまつな,もやし, だいこん,長ねぎ	603	25.0
14月	パン		♪ココア揚げパン ♪ポトフ ひよこ豆のサラダ	牛乳,豚肉,ベーコン, ひよこまめ	ミルクパン,じゃがいも, さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,セロリー, だいこん,ブロッコリー,きゅうり	645	24.9
15火	ごはん		ごはん さばの塩やき かみなりこんにやく 僧兵汁	牛乳,さば,豚肉,油揚げ, みそ	米,こんにやく,油, ごま油,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,にんにく	599	25.6
16水	ごはん		6-1.6-2.6-3リクエスト給食(副菜) 麦ごはん 家常豆腐 ♪パリパリサラダ ♪くだもの	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	米,大麦,油,さとう, でんぷん,ごま油, わんたんの皮	ぶなしめじ,にんじん,チンゲンツアイ, たけのこ(水煮),キャベツ,しょうが, にんにく,こまつな,くだもの	630	23.1
17木	ごはん		チキンピラフ フレンチサラダ コーンチャウダー ♪くだもの	牛乳,鶏肉,ベーコン	米,油,バター,さとう, じゃがいも,小麦粉	にんじん,たまねぎ,コーン,ぶなしめじ, にんにく,キャベツ,きゅうり, クリームコーン,くだもの	655	22.6
18金	めん		フックメニュー~ぐりとぐら~ 細切り野菜のしょうゆラーメン ♪だいこんときゅうりの中華あえ ♪ぐりとぐらのカステラケーキ	牛乳,豚肉,鶏卵	中華めん,油,ごま油, でんぷん,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, 干しいたけ,もやし,にら,だいこん,きゅうり	663	26.6
21月	パン		世界の料理~ウクライナ~ ガーリックトースト ♪ポルシチ ♪花野菜サラダ	牛乳,ベーコン,豚肉, 生クリーム,ツナ	ソフトフランスパン,バター, オリーブ油,油,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, トマト缶,かぶ,キャベツ,ピーマン, ブロッコリー,カリフラワー	611	23.6
22火	ごはん		ごはん ♪ぶりの香味焼き ひじきの炒め煮 豆乳入りみそ汁	牛乳,ぶり,ひじき,大豆, 油揚げ,こんぶ,みそ,豆乳	米,油,こんにやく,さとう	長ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん, キャベツ,たまねぎ	669	30.8
24木	ごはん		プルコギどん わかめスープ ♪くだもの	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐, わかめ	米,大麦,油,さとう, ごま油,でんぷん	たまねぎ,にんにく,しょうが,りんご, にんじん,もやし,にら,長ねぎ,くだもの	629	25.2
25金	めん		スパゲッティ ミートソース イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,ベーコン, ヨーグルト	スパゲッティ,油, オリーブ油,小麦粉, さとう,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト缶, キャベツ,赤ピーマンまたはパプリカ,コーン, ほうれんそう,レモン,パイナップル缶,桃缶, みかん缶,りんご缶	711	26.1
28月	ごはん		6-1リクエスト給食(デザート) ※6-2.6-3のリクエストは3月に実施予定です。 あんかけチャーハン 坦々スープ ♪おかしな目玉焼き	牛乳,鶏卵,えび,豚肉, 豆腐,みそ,寒天,カルピス	米,油,さとう,でんぷん, ごま油,ごま	長ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮), 干しいたけ,だいこん,こまつな,にんにく, たまねぎ,はくさい(キムチ漬),もやし, にら,桃缶	633	23.6

* 食材料の購入の都合などにより、献立を変更することがあります。