



2月 こんだてひょう



令和6年1月31日
荒川区立第二瑞光小学校

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	からだのねつやちからになる	
1 木	ごはん すき焼き風煮 チンゲン菜のみそ汁 牛乳	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ながねぎ しめじ チンゲンさい	こめ あぶら さとう しらたき じゃがいも	599 25.8
2 金	☆節分メニュー☆ いわしのひつまぶし けんちん汁 いり大豆の砂糖がけ 牛乳	いわし いりだいす ぎゅうにゅう	しょうが にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな ほししいたけ	こめ さとう あぶら でんぷん こま じゃがいも	587 22.2
5 月	ビーンズドッグ じゃがいもサラダ ペーザンヌスープ 牛乳	だいす みそ ぶたにく ピザチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ	コッパン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	571 25.4
6 火	♪2年2組リクエストメニュー♪ カレーライス カラフルサラダ りんごゼリー 牛乳	ぶたにく こなかんてん ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし あかピーマン コーン りんごジュース	こめ あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ	646 19.5
7 水	麦ごはん 鮭のおろしソース ゆかり和え お麩のみそ汁 牛乳	さけ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん はねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ゆかり ながねぎ	こめ おしむぎ こむぎこ ぶ あぶら さとう でんぷん	608 28.6
8 木	中華丼 五目スープ くだもの（はるか） 牛乳	ぶたにく いか えび とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ だいこん チンゲンさい はるか	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	568 26.3
9 金	ごはん 厚焼きたまご えのきのおひたし 豚汁 牛乳	とりにく たまご みそ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ えのき キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ さやいんげん	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	614 29.3
13 火	麦ごはん 四川豆腐 コーン入り野菜スープ 牛乳	なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ながねぎ キャベツ にら はくさいキムチ しょうが にんにく コーン こまつな	こめ おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	598 23.5
14 水	☆バレンタインメニュー☆ スパゲッティミートソース しらたき入りサラダ チョコ蒸しパン 牛乳	ぶたにく たまご こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく セロリ キャベツ きゅうり	スパゲッティ オリーブオイル あぶら しらたき さとう こむぎこ ごまあぶら	610 23.8
15 木	ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 大根のみそ汁 牛乳	こうやとうふ みそ とりにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ グリーンピース だいこん ほししいたけ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	581 24.7

★2月の給食目標★

正しい食事のマナーを身につけよう。

～正しい箸の持ち方・使い方で、お茶碗は手に持って食べる～

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	からだのねつやちからになる	
16 金	♪4年2組リクエストメニュー♪ メキシカンピラフ ソイミルクスープ サイダーポンチ 牛乳	とりにく ウィンナー ベーコン だいす とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマトかん ピーマン みかんかん りんごかん パインかん ももかん	こめ あぶら バター じゃがいも オリーブオイル	635 19.6
19 月	☆かみかみメニュー☆ 麦ごはん 焼きししゃも 五目きんぴら 田舎汁 牛乳	ししゃも なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん れんこん ごぼう だいこん こまつな たけのこ	こめ おしむぎ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	570 26.2
20 火	チキンクリームライス ハニードレッシングのパリパリサラダ くだもの（いちご） 牛乳	とりにく クリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリーンピース いちご	こめ パター あぶら こむぎこ はちみつ じゃがいも	646 19.8
21 水	ごはん ほたてと豆腐のうま煮 のっぺい汁 牛乳	ぶたにく ベビーほたて とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ グリーンピース	こめ さとう でんぷん じゃがいも	584 26.0
22 木	♪1年2組リクエストメニュー♪ ビスキュイパン グリーンサラダ ミネストローネ 牛乳	たまご とりにく だいす ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	チンゲンさい もやし きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマトかん	まるパン さとう バター こむぎこ あぶら マカロニ アーモンドパウダー じゃがいも	637 23.5
26 月	きつねうどん 五色和え 抹茶ミルクプリン 牛乳	ぶたにく クリーム あぶらあげ こなかんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな もやし キャベツ コーン ほししいたけ	うどん あぶら さとう こま はちみつ	576 24.8
27 火	ごはん さばの塩こうじ焼き 大豆の磯煮 キャベツのみそ汁 牛乳	さば ひじき みそ とりにく だいす ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう キャベツ こまつな さやいんげん	こめ さとう あぶら こんにゃく	593 29.9
28 水	たまごとそぼろのませごはん ねぎドレじゃこサラダ くだもの（清見オレンジ） 牛乳	とりにく たまご だいす ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが キャベツ こまつな グリーンピース ながねぎ もやし きよみオレンジ	こめ あぶら さとう こま ごまあぶら	579 24.3
29 木	麦ごはん ジャンボ揚げぎょうざ ビーフンソテー わかめスープ 牛乳	ぶたにく だいす とうふ わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが たけのこ ピーマン ながねぎ	こめ おしむぎ ぎょうざのかわ でんぷん あぶら ビーフン ごまあぶら	646 22.6

・献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

