



こんだてひょう



令和5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	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
1 水	ごはん 家常豆腐 コーン入り野菜スープ 牛乳	なまあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほししいたけ たら キャベツ ながねぎ しょうが にんにく コーン たまねぎ こまつな	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	600 23.7
2 木	わかめうどん 五色和え 抹茶ミルクプリン 牛乳	わかめ ぶたにく あぶらあげ クリーム こなかんてん ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ もやし こまつな キャベツ コーン	うどん あぶら さとう はちみつ くろざとう	578 24.4
3 金	★節分メニュー★ 大豆ごはん いわしのかば焼き えのきのおひたし けんちん汁 牛乳	いわし だいず ぎゅうにゅう	にんじん しょうが えのきたけ キャベツ だいこん ながねぎ ほししいたけ こまつな	こめ さとう こむぎこ あぶら でんぷん ごま じゃがいも	661 25.7
6 月	ごはん ジャンボしゅうまい ビーフンソテー 白菜スープ 牛乳	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ほししいたけ しょうが ながねぎ にんじん たけのこ ピーマン もやし しめじ こまつな はくさい	こめ さとう あぶら でんぷん ビーフン しゅうまいのかわ ごまあぶら	580 20.4
7 火	そぼろごはん 野菜とじゃこの和え物 のっぺい汁 牛乳	とりにく だいず きざみこんぶ ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース もやし キャベツ こまつな ごぼう だいこん	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	575 27.4
8 水	麦ごはん たら西京焼き 大豆の磯煮 キャベツのみそ汁 牛乳	たら ひじき みそ あぶらあげ とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな	こめ おしむぎ さとう ごま あぶら いとこんにやく	574 28.5
9 木	♪2年1組リクエストメニュー♪ カレーライス グリーンサラダ くだもの(はるか) 牛乳	ぶたにく 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 こまつな はるか	こめ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	631 20.0
10 金	ビーンズドッグ じゃがいもサラダ ABCスープ 牛乳	だいず 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 キャベツ もやし ほうれんそう	コッペパン あぶら さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも ごまあぶら	594 26.6
13 月	ごはん 豆腐の五目煮 小松菜のみそ汁 牛乳	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ こまつな グリーンピース	こめ あぶら でんぷん	596 27.9
14 火	★バレンタインメニュー★ スパゲッティミートソース 千切り野菜サラダ 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 セロリー だいこん きゅうり	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	624 24.0

★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	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
15 水	★地産地消メニュー★ 豚丼 おろし和え 千寿ねぎのすまし汁 牛乳	ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが しめじ しいたけ もやし こまつな にんじん だいこん せんじゆねぎ	こめ さとう あぶら しらたき でんぷん	576 25.7
16 木	麦ごはん ししゃものいそべ揚げ れんこんきんぴら 田舎汁 牛乳	ししゃも なまあげ あおのり みそ たまご 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	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ いとこんにやく じゃがいも	620 27.5
17 金	★かみかみメニュー★ メキシカンピラフ かみかみごぼうサラダ くだもの(ネーブル) 牛乳	とりにく えび ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン エリンギ トマトかん ピーマン もやし ごぼう キャベツ ネーブル	こめ あぶら バター ごま さとう	579 19.4
20 月	★セレクト給食★ 焼肉チャーハン 春雨スープ オレンジゼリーまたはりんごゼリー 牛乳	ぶたにく とりにく とうふ こなかんてん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん こまつな キャベツ ほししいたけ チンゲンさい りんごジュース オレンジジュース	こめ おしむぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	614 22.9
21 火	麦ごはん さばの照り焼き 野菜のごま炒め しめじのみそ汁 牛乳	さば みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんじん チンゲンさい しめじ たまねぎ	こめ おしむぎ さとう あぶら ごま いとこんにやく	607 29.4
22 水	チキンクリームライス 揚げワントンのパリパリサラダ くだもの(いちご) 牛乳	とりにく クリーム わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり いちご	こめ バター さとう あぶら こむぎこ ワントンのかわ ごまあぶら	647 19.8
24 金	ごはん ぎせい豆腐 ゆかり和え 大根のみそ汁 牛乳	とりにく とうふ たまご わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし チンゲンさい ゆかり だいこん	こめ あぶら さとう	595 28.0
27 月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 油揚げのみそ汁 牛乳	こうやとうふ とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ あぶら さとう しらたき じゃがいも	605 26.8
28 火	♪5年1組リクエストメニュー♪ ガーリックトースト ゆで野菜サラダ ハンガリアンシチュー 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく パセリ キャベツ コーン にんじん きゅうり しょうが たまねぎ グリーンピース	ソフトフランスパン バター あぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ じゃがいも	574 20.0

・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。
 ・日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示ししている、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっているかと思われている方もいらっしゃるかもしれませんが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。