

# 2月献立表

令和7年 1月31日  
 荒川区立第四峡田小学校  
 校長 宮原 典子  
 栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもむき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (産)	熱や力にむく (費)	体の調子を整える (補)		
3月	かやくごはん いわしのつみれ汁 きなこ大豆	牛乳 鶏肉 油揚げ いわしのすり身 みそ わかめ みそ炒り大豆・きな粉	米 片栗粉 さといも 砂糖	にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん しめじ	650	29.2
4火	カレーミートサンド ポトフ はるみ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	パン 油 小麦粉 砂糖 ジャがいも	セロリ にんにく たまねぎ トマト にんにく キャベツ はるみ	592	26.5
5水	マーボー丼 春雨の和え物 いちご	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	米 麦 油 砂糖 くず粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ なら もやし きゅうり いちご	589	23.8
6木	ミネラルふりかけごはん 韓国風肉じゃが のりサラダ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり 豚肉 のり	米 麦 砂糖 ごま油 ジャがいも ごま	にんにく たまねぎ にんにく なら もやし キャベツ きゅうり	599	24.6
7金	麦入りごはん 鮭の照り焼き 小松菜と人参の甘辛和え 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 はちみつ ごま油 ごま油 こんにやく ジャがいも	しょうが にんにく こまつな もやし えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	573	28.9
10月	海鮮塩焼きそば 大豆とごぼうの青のり風味 パイン	牛乳 豚肉 いか えび 大豆 あおのり	蒸し中華麺 油 ごま油 片栗粉	にんにく にんにく キャベツ もやし たまねぎ しめじ なら ねぎ ごぼう パイン	576	25.7
12水	チキンカレーライス わかめサラダ 清美オレンジ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 わかめ	米 麦 油 小麦粉 ジャがいも はちみつ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんにく キャベツ きゅうり 清美オレンジ	668	21.3
13木	あんかけごはん パンパングーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 鶏ささみ プレーク ヨーグルト	米 麦 油 こんにやく 砂糖 くず粉 ごま油 ごま はちみつ	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ しいたけ キャベツ こまつな きゅうり もやし 切干だいこん みかん缶 パイン缶 白桃缶	588	24.9
14金	ウインナーピラフ ABCスープ チョコケーキ	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン 豆乳	米 油 マカロニ 米粉 砂糖 はちみつ チョコレート	たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン キャベツ	658	18.2
17月	ごまのりごはん 切干大根入り卵焼き ツナ和え ジャがいもとたまねぎの味噌汁	牛乳 あおのり かつぶし 鶏肉 卵 ツナ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 ごま 油 砂糖 こんにやく ジャがいも	しいたけ にんにく 切干だいこん さやいんげん もやし キャベツ きゅうり レモン果汁 たまねぎ	605	25.1
18火	スロッピージョーサンド ジャがいものバター煮 オニオンスープ	牛乳 豚肉 牛肉 ベーコン	パン オリーブオイル 小麦粉 砂糖 ジャがいも バター 油	にんにく たまねぎ にんにく ピーマン パセリ セロリ こまつな	583	20.9
19水	麦入りごはん 大根と生揚げの煮物 野菜の味噌和え	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ みそ	米 麦 油 こんにやく 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり コーン	574	21.6
20木	わかめごはん さわらのピリ辛焼き 野菜のごまだれ和え 生揚げと根菜の味噌汁	牛乳 炊き込みわかめ さわら 生揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま こんにやく	しょうが もやし キャベツ こまつな にんにく だいこん ねぎ	569	27.0
21金	きつねうどん 青菜のお浸し スイートポテト	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 生クリーム	砂糖 うどん さつまいも パター	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし えのきだけ	606	24.6
25火	麦入りごはん 白身魚の西京焼き 白菜のおかか和え けんちん汁	牛乳 ぎんだら みそ かつおぶし 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 油	しょうが はくさい こまつな にんにく ごぼう だいこん ねぎ	575	24.2
26水	卵チャーハン ビーフンスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	米 油 ビーフン 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ 洋なし缶 黄桃缶 みかん缶 レモン果汁	584	17.7
27木	きんぴらごはん ししゃもの青のり揚げ 野菜の甘酢和え 大根とわかめの味噌汁	牛乳 豚肉 ししゃも あおのり 油揚げ わかめ みそ	米 油 こんにやく 砂糖 小麦粉 ごま ごま油	ごぼう にんにく しいたけ さやいんげん だいこん きゅうり えのきだけ	590	22.9
28金	えびのトマトクリームスパゲッティ コーンサラダ せとか	牛乳 ぼたて ツナ えび 牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ 油 パター 小麦粉 砂糖	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし にんにく コーン レモン果汁 せとか	622	26.5

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。