

2月献立表

令和 8年 1月30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	食品のおもなはたらき			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)		
2月	スロッピージョーサンド ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	パン オリーブ油 砂糖 米粉 油 マカロニ はちみつ	にんにく たまねぎ トマト ピーマン キャベツ にんじん みかん缶 りんご缶 パイン缶	590	24.0
3火	いわしのかば焼き丼 すまし汁 きなこ大豆	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 いら大豆 きな粉	米 麦 油 片栗粉 砂糖	しょうが だいこん えのきだけ こまつな ねぎ	629	27.4
4水	カレーマーマー丼 春雨スープ いちご	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉	米 麦 油 砂糖 ぐず粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン はくさい えのきだけ こまつな いちご	593	25.4
5木	ごはん のりの佃煮 切干大根入り卵焼き 磯香和え じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 のり 鶏肉 卵 油 揚げ みそ わかめ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	しいたけ にんじん 切干だいこん キャベツ もやし こまつな たまねぎ えのきだけ	591	24.1
6金	わかめごはん 肉豆腐 春雨の和え物	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ もやし きゅうり	603	25.0
9月	ごはん さわらの香味焼き 小松菜と人参の甘辛和え 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 みそ	米 はちみつ ごま油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな もやし えのきだけ ごぼう だいこん	591	28.2
10火	きつねうどん 大根の和え物 スイートポテト	牛乳 鶏肉 油揚げ 生クリーム	砂糖 うどん 油 ぎつまいも バター	たまねぎ にんじん しょうが えのきだけ ねぎ こまつな だいこん きゅうり	601	22.7
12木	ちりめんふりかけごはん 油揚げ入り肉じゃが パリパリサラダ	牛乳 昆布 ちりめん かつおぶし あおのり 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも わんたんの皮 油	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし きゅうり にんにく	613	24.5
13金	ココア揚げパン じゃこ和え ワンタンスープ	牛乳 ちりめん 鶏肉	パン 油 砂糖 ごま油 わんたんの皮	キャベツ もやし にんじん こまつな しいたけ はくさい ねぎ なら	580	21.8
16月	ごはん さばのみそ煮 のりと野菜の和え物 沢煮碗	牛乳 さば みそ のり 豚肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな にんにく だいこん えのきだけ ねぎ	591	27.6
17火	鶏ごぼうピラフ コーンチャウダー フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム	米 油 砂糖 バター じゃがいも 米粉	しょうが ごぼう にんじん きやいんげん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 レモン果汁	632	20.0
18水	ソース焼きそば スパイシービーンズポテト オレンジ	牛乳 豚肉 大豆	むしちゅうかめん 油 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら オレンジ	592	22.7
19木	カルビ卵チャーハン ビーフンスープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 粉寒天	米 麦 ごま油 油 砂糖 ビーフン	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン にんにく キャベツ なら りんご缶 りんごジュース	590	20.6
20金	五目ひじきごはん ししゃもの青のり揚げ 野菜の甘酢和え さつま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき ししゃも あおのり 鶏肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま ごま油 さつまいも	にんじん しいたけ きやいんげん だいこん きゅうり ねぎ	634	26.8
24火	メープルフランス ツナサラダ ボークビーンズ	牛乳 ツナ ベーコン 豚肉 大豆	ソフトフランスパン バター メープルシロップ 砂糖 油 じゃがいも	もやし キャベツ にんじん こまつな レモン果汁 たまねぎ にんにく トマト	611	26.7
25水	あぶたま丼 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 ぐず粉 こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん きやいんげん だいこん えのきだけ こまつな オレンジ	629	25.9
26木	チキンカレーライス わかめサラダ 6年生おめでとうゼリー	牛乳 鶏肉 レンズまめ わかめ 粉寒天 乳酸菌飲料	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	657	20.6
27金	ごはん 魚のヤニヨムソース チャブチェ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 ホキ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 こんにゃく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ もやし なら だいこん ねぎ	594	26.6

★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。

★牛乳は毎日出ます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。