２月 こんだて表

令和２年度
荒川区立尾久第六小学校

日曜	献立名	食品名 赤（血や肉を作る） タンパク質	赤 カルシウム	黄（力や体温となる） 炭水化物	黄 脂質	緑（体の調子をよくする） カロテン	緑 ビタミンC	エネルギー たんぱく質 脂質
１（月）	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				６４９ｋcal
	すきやきふうに	ぶたにく、焼き豆腐、削り節		さとう	あぶら	にんじん	はくさい、たまねぎ、みずな、ねぎ、しらたき	２４．２ｇ
	ポンずあえ	削り節		さとう		にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン汁	２３．６ｇ
	のりつくだに		のり	さとう				
２（火）	牛乳		ぎゅうにゅう					５８９ｋcal
	えほうまきずし	油揚げ、たまご	出し昆布	こめ、さとう	あぶら	にんじん、いんげん	かんぴょう、干ししいたけ	２５．８ｇ
	いわしのかばやき	いわし		かたくり粉、さとう	あぶら		しょうが	２５．２ｇ
	さつまじる	ぶたにく、みそ、削り節		さつまいも		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく	
３（水）	牛乳		ぎゅうにゅう					６０７ｋcal
	もやしごはん	ぶたにく、みそ		こめ、さとう	あぶら	にんじん	もやし、しょうが、にんにく、ねぎ	２５．１ｇ
	サンラータン	とりにく、木綿豆腐		かたくり粉		にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、干ししいたけ	１９．０ｇ
	きなこ大豆	大豆、きな粉		さとう				
４（木）	牛乳		ぎゅうにゅう					６１１ｋcal
	メキシカンライス	ぶたにく、えび、いか		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく	１８．４ｇ
	いとかんてんサラダ			さとう	あぶら	にんじん	きゅうり、キャベツ、かんてん	２０．４ｇ
	コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		生クリーム	パセリ	コーン缶、たまねぎ	
５（金）	牛乳		ぎゅうにゅう					６６９ｋcal
	メープルトースト			食パン、メープルシロップ	マーガリン			１８．１ｇ
	ブラウンシチュー	ぎゅうにく		小麦粉、じゃがいも デミグラソース	あぶら、バター	にんじん	たまねぎ、にんにく、セロリー、マッシュルーム	３０．６ｇ
	フレンチサラダ			さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ	
８（月）	牛乳		ぎゅうにゅう					５９２ｋcal
	ひじきごはん	油揚げ、大豆	ひじき	こめ、さとう	あぶら	にんじん	こんにゃく	２４．０ｇ
	えびとれんこんのいためもの	えび		かたくり粉	あぶら	にんじん	たまねぎ、れんこん、グリンピース しょうが、にんにく	１６．１ｇ
	けんちん汁	とりにく、木綿豆腐	出し昆布	じゃがいも	あぶら		だいこん、ねぎ、こんにゃく	
９（火）	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				６００ｋcal
	たまごやき	たまご、大豆、木綿豆腐		さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、干ししいたけ	２５．１ｇ
	からしあえ					にんじん、こまつな	キャベツ	１９．１ｇ
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ、みそ	出し昆布	じゃがいも			ねぎ、えのきたけ	
１０（水）	牛乳		ぎゅうにゅう					５９１ｋcal
	ココアパン	たまご		ミルクパン、さとう 小麦粉、ココア	マーガリン			１９．１ｇ
	ポトフ	ぶたにく		じゃがいも		にんじん	たまねぎ、かぶ、はくさい、エリンギ	２４．１ｇ
	バジルドレサラダ			じゃがいも、さとう	オリーブ油	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、レモン汁	
１２（金）	牛乳、さつまいもごはん		ぎゅうにゅう	こめ、もち米、さつまいも	ごま			６８０ｋcal
	とりのからあげ	とりにく		かたくり粉	あぶら		しょうが	２７．９ｇ
	ツナあえ	ツナ		さとう	ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン汁	２４．４ｇ
	わかめのみそ汁	木綿豆腐、みそ、削り節	わかめ			こまつな	ねぎ、たまねぎ	
１５（月）	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				６１９ｋcal
	小魚ゴマあげ	たまご	ししゃも	小麦粉	あぶら、ごま			２４．５ｇ
	こまつなのいそあえ		のり			こまつな	はくさい、もやし	１８．１ｇ
	はちのへせんべい汁	とりにく、にぼし、削り節		せんべい		にんじん	ごぼう、まいたけ、ねぎ	
１６（火）	牛乳		ぎゅうにゅう					６２３ｋcal
	みそにこみうどん	ぶたにく、油揚げ、みそ 削り節		うどん、さとう	あぶら	にんじん	はくさい、だいこん、ねぎ、干ししいたけ	２１．７ｇ
	ごぼうとれんこんのマヨサラダ				マヨネーズ、ごま		ごぼう、れんこん、きゅうり、 キャベツ、レモン汁	２７．３ｇ
	いもまん	たまご	ぎゅうにゅう	小麦粉、さつまいも、さとう	あぶら			
１７（水）	牛乳		ぎゅうにゅう					６４４ｋcal
	カレーライス	ぶたにく		じゃがいも、小麦粉 はちみつ	あぶら、バター	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく	１８．２ｇ
	ハニードレサラダ			はちみつ	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし	１８．４ｇ
	くだもの						せとか	
１８（木）	牛乳		ぎゅうにゅう					６１２ｋcal
	コーンピラフ	とりにく		こめ	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、コーン缶	１８．３ｇ
	パリパリサラダ			はちみつ	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	１７．８ｇ
	ＡＢＣスープ	ぶたにく		じゃがいも、ＡＢＣマカロニ		こまつな	たまねぎ	
１９（金）	牛乳		ぎゅうにゅう					６１４ｋcal
	たまごパン	ハム、たまご		食パン	マヨネーズ		たまねぎ	２２．２ｇ
	こふきいも			じゃがいも	あぶら	パセリ	たまねぎ、にんにく	２９．３ｇ
	ベーコンの豆乳スープ	ベーコン	とうにゅう	いんげん豆		にんじん、こまつな	たまねぎ、セロリー	
２２（月）	牛乳、ごはん		ぎゅうにゅう	こめ				６１２ｋcal
	魚のにんにくしょうゆやき	さかな					にんにく	２８．０ｇ
	かわりきんぴら			じゃがいも、さとう	あぶら、ごま	にんじん	ごぼう	１５．３ｇ
	だいこんのみそ汁	あつあげ、みそ、削り節				こまつな	だいこん、ねぎ、えのきたけ	
２４（水）	牛乳		ぎゅうにゅう					６０１ｋcal
	うめごはん			こめ	ごま		うめ	２４．３ｇ
	みそおでん	つみれ、さつまあげ ちくわぶ、がんもどき みそ、削り節	こんぶ	じゃがいも			だいこん、こんにゃく	１４．５ｇ
	はくさいのゆずあえ			さとう		にんじん、こまつな	はくさい、きゅうり、ゆず	
２５（木）	牛乳		ぎゅうにゅう					６１９ｋcal
	やきそば	ぶたにく	あおのり	ちゅうかめん	あぶら	にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが	２１．１ｇ
	わかめスープ	とりにく、木綿豆腐	わかめ		ごま		ねぎ、もやし	２０．５ｇ
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ			みかん缶、もも缶、パイン缶	
２６（金）	牛乳、ミルクパン		ぎゅうにゅう	ミルクパン				６１１ｋcal
	フィッシュサンド	さかな、たまご		パン粉、小麦粉	あぶら			２４．９ｇ
	こんさいラタトゥイユ	ベーコン		じゃがいも	あぶら	にんじん ピーマン、トマト缶	ごぼう、たまねぎ、にんにく	２３．０ｇ
	やさいスープ	ぶたにく			あぶら	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ	

発注の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。