



2月の献立表



☆今月の給食目標☆

寒さに負けない食事をしよう！

荒川区立第一日暮里小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	エネルギー たんぱく質	あか	きいろ	みどり
					のたべもの からだをつくるもと	のたべもの ねつやちからのもと	のたべもの からだのちょうしをととのえるもと
1	水		キムチチャーハン 野菜スープ りんごゼリー	606kcal 18.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ げんまい あぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ さとう	にんじん しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ キャベツ りんごかん りんごジュース
2	木		～世界の料理・中国～ げんまいごはん ジャーチャン豆腐 水菜とえのきのスープ	581kcal 26.1g	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ げんまい さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	たけのこ チンゲンサイ はくさい にんじん しょうが にんにく みずな えのき もやし
3	金		～節分メニュー～ かやくごはん いわしつみれのみぞれ汁 炒り大豆の砂糖ごろも	592kcal 24.5g	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわしすりみ とりにく みそ だいず	こめ もちごめ しらたき さとう かたくりこ	ごぼう にんじん しいたけ れんこん しょうが だいこん ねぎ はくさい こまつな
6	月		ごはん 海苔の佃煮 サバの塩こうじ焼き 小松菜のからしあえ 大根のみそ汁	580kcal 26.4g	ぎゅうにゅう のり さば あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが こまつな はくさい もやし にんじん だいこん ねぎ
7	火		カレーうどん かぶの甘酢漬 大学いも	597kcal 20.1g	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん かたくりこ ごまあぶら さとう さつまいも あぶら みずあめ ごま	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ きゅうり かぶ
8	水		肉みそまぜごはん こんにゃく炒め のっぺい汁	579kcal 23.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ けずりぶし とりにく	こめ あぶら さとう こんにゃく ごまあぶら さとも かたくりこ	しょうが しいたけ ねぎ にんじん たけのこ ピーマン いら さやいんげん だいこん
9	木		ピザトースト コーンポタージュ りんご	589kcal 23.1g	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく なまクリーム	しょくパン あぶら こむぎこ パター	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん セロリ クリームコーン ホールコーン りんご
10	金		～6年生考案メニュー～ ごはん ぶりの竜田揚げ パリパリサラダ 白菜と大根のみそ汁	689kcal 26.3g	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン はくさい だいこん
13	月		～6年生考案メニュー～ ごはん ハンバーグ 青のりポテト ABCパスタスープ	688kcal 26.9g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご あおのり ベーコン	こめ パンこ パター さとう じゃがいも かたくりこ あぶら マカロニ コーンスターチ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ
14	火		～バレンタインメニュー～ インディアンライス 野菜スープ 米粉のブラウニー	639kcal 21.2g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	こめ げんまい あぶら じゃがいも かたくりこ さとう こめこ コーンスターチ	にんじん たまねぎ ピーマン えだまめ キャベツ しめじ
15	水		～6年生考案メニュー～ 鮭ごはん 肉じゃが けんちん汁 みかん	637kcal 26.5g	ぎゅうにゅう さけ あおのり なまあげ ぶたにく あぶらあげ	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう さとも こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ みかん
16	木		～6年生考案メニュー～ シュガートースト 野菜たっぷりシチュー フルーツヨーグルト	652kcal 23.7g	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	しょくパン パター さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ブロッコリー みかんかん ももかん パインかん アロエシロップづけ
17	金		なめし しゅうまい ハリハリゆで野菜 わかめと麩のみそ汁	617kcal 24.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ みそ	こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう ふ	なめしのもと しょうが たまねぎ しいたけ こまつな きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ
20	月		～6年生考案メニュー～ みそラーメン チョレギ風サラダ みかんゼリー	585kcal 24.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう あぶら	しいたけ はくさい たまねぎ もやし にんじん ホールコーン みかんかん にんにく しょうが ねぎ いら きゅうり キャベツ オレンジジュース
21	火		～6年生考案メニュー～ ごはん 鶏のから揚げ ツナコーンサラダ 具だくさんみそ汁	633kcal 24.5g	ぎゅうにゅう とりにく ツナかん とうふ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さとも	しょうが キャベツ もやし きゅうり ホールコーン たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ
22	水		クッパ 海藻サラダ ブラマンジュ	645kcal 23.5g	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス ゼラチン とうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ いら もやし ねぎ にんにく だいこん きゅうり いちごジャム
24	金		～4年生エコクッキングメニュー～ ごはん かぶの葉のふりかけ 白身魚の甘辛だれ さっぱりかぶの醤油炒め すまし汁	611kcal 25.8g	ぎゅうにゅう きざみこんぶ かつおぶし たら	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	かぶ しょうが にんじん ねぎ はくさい えのき
27	月		～4年生エコクッキングメニュー～ 鶏めし かぼちゃのきんぴら じゃが芋のだんご汁	592kcal 21.0g	ぎゅうにゅう だしこんぶ とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	にんじん しめじ かぼちゃ だいこん ねぎ しいたけ
28	火		～4年生エコクッキングメニュー～ げんまいごはん がんもの煮物 豚もやし	657kcal 25.1g	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく ぶたにく	こめ げんまい さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん だいこん さやいんげん にんにく ピーマン もやし

※食材の購入の事情により、献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。

◎1ヶ月の平均(中学年) エネルギー:619Kcal たんぱく質:24.0g 脂質:21.3g 食塩相当量:2.1g