



令和6年 2月 きゅうしょくよていこんだてひょう



中学年平均 : エネルギー 614kcal / たんぱく質 25.3g

足立区立伊興小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体をつくるもとになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
1木	☆こまつな クリームスパゲティ	○	木の葉のサラダ ☆くだもの(ぼんかん)	えび, とり肉	牛乳, 生クリーム	スパゲティ, 小麦粉, 砂糖	油, バター, カシューナッツ, アーモンド	にんじん, こまつな, たまねぎ, しめじ, コーン, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, きゅうり, ぼんかん	591 kcal 25.5 g
2金	【節分】 ☆いわしのひつまぶし	○	香味あえ 田舎汁 ☆きなこ豆	いわし, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 大豆, きな粉	牛乳, 刻みのり	米, 麦, でんぷん, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	油, 白いりごま, ごま油	にんじん, しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん, しめじ, ごぼう, 長ねぎ	625 kcal 26.2 g
5月	わかめごはん	○	とうふのまさご揚げ からしあえ ☆白菜のみそ汁	豆腐, えび, とり肉, たまご, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	牛乳, わかめ, ちりめん	米, 麦, でんぷん, 砂糖	白いりごま, 油	にんじん, こねぎ, こまつな, たまねぎ, だいこん, キャベツ, もやし, はくさい, 長ねぎ	597 kcal 25.8 g
6火	タコライス	○	ころころポテトのハニーサラダ ☆くだもの(りんご)	ぶた肉, 大豆	牛乳, 粉チーズ	米, 麦, 小麦粉, じゃがいも, はちみつ	油	にんじん, トマト缶, にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, りんご	604 kcal 22.1 g
7水	☆ねぎ塩ぶた丼	○	ビーフンスープ カルピスゼリー	ぶた肉, とり肉	牛乳, 粉寒天, カルピス	米, 麦, でんぷん, ビーフン, 砂糖	ごま油, 油, 白いりごま	にんじん, こまつな, 長ねぎ, にんにく, もやし, たまねぎ, レモン, キャベツ, もも缶	621 kcal 23.5 g
8木	黒砂糖パン	○	いかのスペイン風からあげ ひよこまめのサラダ ふわふわ卵スープ	いか, ひよこまめ, ぶた肉, たまご	牛乳, 粉チーズ	黒砂糖パン, でんぷん, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも, パン粉	油	にんじん, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, セロリー, コーン	581 kcal 29.2 g
9金	【旬の野菜:大根】 ごはん	○	麻婆豆腐 ☆じゃこと大根のサラダ	ぶた肉, ぶたレバー, 赤みそ, 豆腐	牛乳, ちりめん, 刻みのり	米, 麦, 砂糖, でんぷん	油, ごま油	にんじん, こまつな, にんにく, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ, グリンピース, だいこん, もやし	616 kcal 25.9 g
13火	ビスキュイパン	○	レンズまめのカレースープ オニドレサラダ	たまご, ぶた肉, ベーコン, レンズまめ	牛乳	丸パン, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	バター, アーモンド, 油	にんじん, パセリ, にんにく, セロリー, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, コーン	587 kcal 22.3 g
14水	パエリア	○	野菜スープ ☆ガトーショコラ	とり肉, いか, えび, ベーコン, ぶた肉, たまご	牛乳, 生クリーム	米, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, チョコレート, 粉糖	油, バター	にんじん, ピーマン, パセリ, たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, コーン	680 kcal 25.5 g
15木	ごはん	○	魚のあずま煮 えのきあえ じゃがいものみそ汁	もうかさめ, かつお節(破片), 白みそ, 赤みそ	牛乳, わかめ	米, 麦, でんぷん, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	油, 白いりごま	にんじん, こまつな, しょうが, キャベツ, もやし, えのきたけ, たまねぎ	622 kcal 24.0 g
16金	ポークハヤシライス	○	マセドアンサラダ ☆くだもの(りんご)	ぶた肉	牛乳, 生クリーム	米, 麦, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	バター, 油	にんじん, トマト缶, パセリ, にんにく, セロリー, たまねぎ, マッシュルーム, きゅうり, コーン, りんご	696 kcal 22.1 g
19月	【6年生リクエスト給食】 ☆みそラーメン	○	リクエスト1位は「みそラーメン」でした！有効回答数149票のうち、ダントツの28票を集めました。味わっていただきましょう！ レバポテビーンズ フルーツヨーグルト	ぶた肉, 赤みそ, 白みそ, ぶたレバー, 大豆	牛乳, ヨーグルト	中華めん, 小麦粉, でんぷん, じゃがいも, 砂糖	油, ごま油, 白すりごま, 白いりごま	にんじん, なら, 長ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, たまねぎ, みかん缶, パイン缶, もも缶	652 kcal 27.4 g
20火	ごはん	○	のりの佃煮 切干大根の厚焼きたまご しらすあえ 生揚げとわかめのみそ汁	とり肉, たまご, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, ほしのり, しらす干し, わかめ	米, 麦, 砂糖	油	にんじん, さやいんげん, こまつな, 干しいたけ, 切干しいたけ, だいこん, キャベツ, もやし, 長ねぎ	592 kcal 26.2 g
21水	中華おこわ	○	☆ししゃも南蛮漬け 中華たまごスープ	ぶた肉, 大豆, えび, とり肉, 豆腐, たまご	牛乳, ししゃも	米, もち米, でんぷん, 小麦粉, 砂糖	油, ごま油	にんじん, こまつな, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, たまねぎ	615 kcal 29.9 g
22木	【6年生リクエスト給食】 ☆2色揚げパン (さとう味・きなこ味)	○	リクエスト4位は2つあり、そのうちの1つは「揚げパン(さとう)」です。また、リクエスト6位は「きなこ揚げパン」でした。ぜいたくに、2つの味を一緒にどうぞ！ ポークビーンズ えびと海そうのサラダ	きな粉, ベーコン, ぶた肉, いんげんまめ, えび	牛乳, 海藻ミックス	コッペパン, 砂糖, じゃがいも	油, 白いりごま, ごま油	にんじん, さやいんげん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, コーン	614 kcal 22.0 g
26月	【6年生リクエスト給食】 ☆かきたまうどん	○	リクエスト7位は2つありました。まずは「じゃがもち」です。じゃがいもとチーズのハーモニーを楽しんでください。 ☆じゃがもち ☆くだもの(花みかん)	ぶた肉, 油揚げ, たまご	牛乳, ギザチーズ	でんぷん, 無塩うどん, じゃがいも	油	にんじん, こまつな, 干しいたけ, たまねぎ, みかん	590 kcal 24.5 g
27火	【6年生リクエスト給食】 ☆カルピチャーハン	○	もう1つのリクエスト7位、「カルピチャーハン」です。ぶた肉とにんにくをはじめとした野菜を、コチュジャンやオイスターソースなどで味付けしたチャーハンです。 ☆肉だんごスープ ☆くだもの(りんご)	ぶた肉, とり肉, たまご	牛乳	米, 麦, 砂糖, でんぷん, はるさめ	ごま油	にんじん, ピーマン, こまつな, にんにく, たまねぎ, 長ねぎ, しょうが, はくさい, たけのこ, もやし, りんご	557 kcal 22.6 g
28水	ごはん	○	さばの文化干し こんにゃくあえ ☆こまつなと大根のみそ汁	さば, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	牛乳	米, 麦, 系こんにゃく, 砂糖	白いりごま, 油, ごま油	にんじん, こまつな, キャベツ, コーン, だいこん	644 kcal 25.4 g
29木	【ホタテ給食】 ☆はちみつ胚芽トースト	○	北海道森町より、学校給食用にホタテを無償提供していただくことになりました。白ワインで蒸したぶりぶりのホタテを、クラムチャウダーにさせていただきます。 ☆北海道森町(もりまち)産 ホタテのクラムチャウダー ☆きわかめのサラダ	ほたて, ぶた肉, いんげんまめ	牛乳, 生クリーム, きわかめ	胚芽食パン, はちみつ, でんぷん, じゃがいも, 米粉, 砂糖	バター, 油, ごま油	にんじん, パセリ, たまねぎ, きゅうり, もやし, キャベツ	576 kcal 31.4 g

☆旬の野菜・季節の料理

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



昨年12月、6年生に「卒業前に食べたい！わたしの推し給食メニュー」というアンケートをとりました。その中で、票数をたくさん集めたメニューが2月と3月の献立に登場します！今月は4回あります。詳しい結果は、ランチルーム前の掲示板にあります。興味がある人は見てください。