



令和6年度 2月献立表



足立区立梅島小学校

実施日	主食	主菜・副菜・汁物	赤:血や肉になる	黄:熱や力のもとになる	緑:からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)	
行事食: 節分							
3月	★いわしの蒲焼丼	ツナポテト ★鬼のすまし汁	いわし ツナ だいず とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら しょうが きゃべつ ねぎ しめじ	642 31.7 87.5 2.3
4火	鶏めし	★小魚の甘酢だれ もやしのごま醤油 呉汁	とりにく あぶらあげ だいず あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう きびなご	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ もやし だいこん	618 25.7 84.6 3.0
5水	★あきたこまちごはん	魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	さわら とりにく あぶらあげ だいず なまあげ しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん こまつな しょうが だいこん	683 34.2 85.4 2.3
6木	★あきたこまちごはん	★家常豆腐 ちりめんあえ 果物	ぶたにく なまあげ あかみそ うずらたまご	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら にんじん こまつな しょうが だいこん	684 29.8 85.5 2.2
7金	★きなこトースト	ツナサラダ ハンガリアンシチュー	きなこ ツナ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ	くるごとうパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター にんじん きゃべつ もやし たまねぎ しょうが	602 23.1 77.3 2.2
10月	コーンごはん	ベーコンオムレツ ポン酢サラダ 白菜スープ	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら バター にんじん こまつな コーン たまねぎ もやし きゅうり はくさい	577 23.7 80.6 2.8
11火	建国記念の日(学校お休み)						
2月お誕生日給食							
12水	★あきたこまちごはん	★真鯛の照り焼き おかかあえ 生揚げの味噌汁	まだい いとけずりぶし なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら にんじん こまつな きゃべつ もやし たまねぎ	557 29.3 77.3 2.1
13木	★チョコチップパン	大豆とさつまいものかりんとう たっぷり野菜のクリーム煮	だいず とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう	チョコチップパン さつまいも でんぶん くるごとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら バター にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが	641 25.3 97.6 2.3
14金	★アマトリチャーナ	★カリカリ豆サラダ ★ガトーショコラ	ベーコン ひよこめ たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	ペンネ でんぶん さとう こむぎこ ミルクチョコレート ふんとう	あぶら バター オリーブオイル にんじん トマト タカノソメ	680 21.7 78.4 2.0
17月	あらいさんちの こだわりごはん 骨太ふりかけ	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのごまあえ 果物	こなかつお とりにく だいず	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら いりごま ねりごま にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ しいたけ グリーンピース いよかん	576 19.4 99.3 1.7
18火	米粉パン	レバーとポテトのマリアナソース ★パプリカ煮 果物	レバー とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	こめ こパン でんぶん じゃがいも さとう コーンスターチ	あぶら バター にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ	618 32.6 94.4 2.6
19水	あらいさんちの こだわりごはん	小魚のカレー揚げ まめちくわのレモンあえ かきたま汁	まめちくわ とうふ たまご	ぎゅうにゅう まめあじ わかめ	こめ でんぶん さとう	あぶら にんじん こまつな きゃべつ たまねぎ えのき レモン	561 25.3 78.0 2.0
20木	あらいさんちの こだわりごはん	豆腐のうま煮 卵と野菜のあえもの ★果物	ぶたにく おしどうふ たまご	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら にんじん こまつな はくさい たまねぎ しょうが もやし	587 23.7 84.8 2.0
21金	★バターチキン カレーライス	★小エビのサラダ ★果物	とりにく だいず えび	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	こめ じゃがいも さとう	あぶら バター トマト にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ もやし	583 22.1 86.6 1.6
24月	天皇誕生日 振替(学校お休み)						
25火	小松菜のトマトクリーム スパゲッティ	レモンドレッシングサラダ ★米粉のキャロットケーキ	えび いか ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲッティ コーンスターチ さとう こめこ	あぶら バター いりごま にんじん こまつな トマト たまねぎ にんにく しょうが もやし きゃべつ きゅうり	685 24.3 94.6 1.9
26水	あらいさんちの こだわりごはん キムムッチ	★ヤンニョムチキン 春雨スープ	とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう きざみのり	こめ さんおんとう でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら いりごま にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ ねぎ もやし きゃべつ	635 23.9 88.5 2.2
27木	★プルコギ丼	塩昆布和え 果物	ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら いりごま にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ だいずもやし きゃべつ	598 23.0 94.0 1.8
28金	★八丈レモントースト	ゴマドレッシングサラダ 魚介のクリームシチュー	えび いか ベーコン いんげんまめ しろいんげん	ぎゅうにゅう	しょくパン はちみつ グラニューとう さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら バター すりごま にんじん きゃべつ もやし コーン たまねぎ	616 23.8 76.1 2.1

○食材の購入・学校行事・感染症対策などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。

(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)

○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標

た もの はたら かくにん
食べ物の働きを確認しましょう。

