



こんげつ もくひょう
今月の目標

まめるい た
「豆類を食べよう」

令和6年度

2月 こんだてひょう

令和7年 1月 31日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい			エネルギー (Kcal)	
		牛乳	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	しゅさい・ふくさい しるもの・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	からだのちょうしをととのえる		
3	げつ		せつぶんごはん	もやしのごましょうゆ いわしのつみれじる じゅたろうみかん		こめ・もちこめ・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら こむぎこ・かたくりこ やまといも・じゃがいも	にんじん・もやし・こまつな・しょうが だいこん・ながねぎ じゅたろうみかん	550	
4	か		カレーミートサンド	ごまドレッシングサラダ じゃがいものポタージュ		ぎゅうにゅう・ふたにく レンズまめ・ピザチーズ ベーコン・いんげんまめ ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・にんにく・きゅうり・キャベツ にんじん・コーン・もやし	630	
5	すい		ぶたすきやきどん	わかめとツナのあえもの カルピスゼリー		ぎゅうにゅう・ふたにく わかめ・ツナ・こなかんて ん カルピス	たまねぎ・ごぼう・しいたけ・もやし きゅうり	620	
6	もく		ごはん	ジャー جان どうふ いかのちゅうかあえ		ぎゅうにゅう・ふたにく みそ・なまあげ・いか うずらのたまご	にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ しいたけ・ながねぎ・しょうが・にんにく こまつな・もやし	604	
7	きん		<u>5年生 給食なし</u> タコライス	もずくのスープ サターアングギー		ぎゅうにゅう・ふたにく だいす・こなチーズ とうふ・もずく・たまご	にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ トマト (かんづめ)・きゅうり・もやし	691	
10	げつ		ポテサラトースト	フライビーンズサラダ パスタスープ		ぎゅうにゅう・ツナ ピザチーズ・だいす とりにく	たまねぎ・こまつな・きゅうり・キャベツ にんじん・もやし	569	
11	か	けんこくきねん ひ 建国記念の日							
12	すい		ハヤシライス	かいそうサラダ せとか		ぎゅうにゅう・ふたにく いんげんまめ・わかめ	にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ マッシュルーム・コーン・きゅうり・もやし せとか (みかんのなかま)	620	
13	もく		ごはん	さかなのあますがけ にらたまじる		ぎゅうにゅう・バサ とうふ・たまご	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ たけのこ・ピーマン・にら・ながねぎ	564	
14	きん		<u>6年生 給食なし</u> わふうツナスパゲティ	オニドレサラダ ガトーショコラ		ジョア・ベーコン・ツナ たまご・なまクリーム ちょうりぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ えのき・こまつな・キャベツ・コーン もやし	608	
17	げつ		ごはん	さかなのねぎみそやき ごしきあえ かきたまじる		ぎゅうにゅう・さば・みそ とうふ・たまご	ながねぎ・こまつな・にんじん・もやし キャベツ・コーン	600	
18	か		きなこトースト	パリパリれんこんサラダ とりにくのブラウンシチュー		ぎゅうにゅう・きなこ とりにく・いんげんまめ	れんこん・にんじん・キャベツ・きゅうり たまねぎ・もやし	605	
19	すい		ごはん/さけふりかけ	カレーにくじゃが おろしあえ		ぎゅうにゅう・さけ わかめ・ふたにく あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・えだまめ きゅうり・キャベツ・もやし・だいこん	564	
20	もく		みそラーメン	えびはるまき はるみ		ぎゅうにゅう・ふたにく みそ・えび	にんにく・しょうが・ながねぎ・にんじん もやし・にら・たけのこ・しいたけ はるみ (みかんのなかま)	553	
21	きん		そぼろごはん	こざかなのなんばんづけ おひたし みそけんちんじる		ぎゅうにゅう・とりにく たまご・ししゃも・とうふ みそ	にんじん・こまつな・にんにく・ながねぎ キャベツ・もやし・だいこん・ごぼう	605	
24	げつ	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
25	か		しめじごはん	いかのピリカラやき ぶたしゃぶサラダ みそじる		ぎゅうにゅう・あぶらあげ いか・ふたにく・みそ	しめじ・にんじん・しょうが・にんにく ながねぎ・とうみょう・きゅうり・もやし だいこん・こねぎ	547	
26	すい		ごはん	とうふのうまに はるさめサラダ		ぎゅうにゅう・とうふ ふたにく・ハム	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ たけのこ・しいたけ・キャベツ・こまつな コーン・もやし・きゅうり	557	
27	もく		かいせん しおやきそば	のりしおビーンズポテト わかめスープ デコボン		ぎゅうにゅう・えび・いか ふたにく・だいす あおのり・わかめ・たまご とうふ	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ にんじん・しいたけ・もやし・ながねぎ デコボン	582	
28	きん		くろざとうパン	シーフードグラタン ようふうたまごスープ		ぎゅうにゅう・えび・いか とりにく・ベーコン ちょうりぎゅうにゅう いんげんまめ・ピザチーズ たまご	たまねぎ・こまつな・にんじん	579	

○食材の購入状況・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、予めご了承ください。