



2月の献立予定表

給食目標：食事のマナーを確認しましょう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - 食塩相当量
3	月	○	節分給食 いわしのかばやきどん	きのこけんちん汁 きなこまめ	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ だいず きなこ	こめ むぎでんぶん こむぎこ さとう ごま あぶら さといも	しょうが ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな	637 kcal 2.0 g
4	火	○	やきぶたチャーハン	やさいチップス たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶん	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ しょうが ビーマン かぼちゃ れんこん えのきたけ	554 kcal 3.0 g
5	水	○	ごはん	石川県 さかなのてりやき こますあえ めった汁	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく なまあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら さつまいも こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	636 kcal 2.0 g
6	木	○	ツナおろしスパゲティ	レモンサラダ ♡オレンジマフィン	ぎゅうにゅう ツナ のり たまご	スパゲッティ さとう あぶら メープルシロップ こむぎこ 豆乳クリームバター	ぶなしめじ たまねぎ エリンギ だいこん こねぎ キャベツ にんじん とうもろこし こまつな レモン みかん	632 kcal 2.7 g
7	金	○	世界の料理【ロシア】 やきピロシキ	ボルシチ ♡フルーツボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ミルクパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ みかん パイン もも	550 kcal 2.6 g
10	月	○	カレーライス	フレンチサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター はちみつ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 広島ネーブル	633 kcal 1.7 g
12	水	○	ごまごはん	さかなのさいきょうやき ひじきのにもの さわにわん	ぎゅうにゅう まだら みそ ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく	こめ ごま さとう あぶら	しょうが にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ だいこん こまつな	548 kcal 2.1 g
13	木	○	♡みそラーメン	♡はるさめサラダ スパイシーポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら はるさめ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし とうもろこし にら きゅうり キャベツ	582 kcal 2.4 g
14	金	○	チョコチップパン	ボークビーンズ ハートのマカロニサラダ くだもの	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	チョコチップパン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし レモン いちご	619 kcal 2.5 g
17	月	○	ゆかりごはん	すきやきに ごぼうのカリカリサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ みそ	こめ ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	にんじん はくさい ぶなしめじ ねぎ ごぼう キャベツ こまつな たまねぎ	640 kcal 2.1 g
18	火	○	ちゅうかどん	パリパリワンタンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん ワンタンの皮 ごま さとう	にんじん たけのこ はくさい しいたけ たまねぎ にら キャベツ もやし きゅうり ねぎ りんご	583 kcal 2.0 g
19	水	○	こくとうパン	かぼちゃのシチュー ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	くろざとうパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし レモン	565 kcal 2.3 g
20	木	○	ごはん	やきほっけ きりほし大根のぶくめに あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう ほっけ あぶらあげ とうふ みそ あおさ	こめ ごまあぶら さんおんとう	切干しだいこん にんじん さやいんげん かぶ ねぎ	562 kcal 2.5 g
21	金	○	♡ココアあげパン	♡ABCスーフ ハニービーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	ミルクパン さとう マカロニ あぶら はちみつ	にんじん たまねぎ セロリー ぶなしめじ こまつな とうもろこし キャベツ きゅうり	573 kcal 2.5 g
25	火	○	カレーうどん	野菜の日《こまつな》 じゃことアーモンドのサラダ こまつな入りいもち	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちりめん	うどん でんぶん アーモンド あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし こまつな	572 kcal 2.8 g
26	水	○	ごはん ひじきのふりかけ	ししゃものいそべあげ アーモンドあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ししゃも あおのり とうふ たまご	こめ さとう ごま こむぎこ アーモンド でんぶん	こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	562 kcal 1.9 g
27	木	○	♡ホイコーローどん	ちゅうかサラダ ♡フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はちみつ	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ しいたけ ビーマン ねぎ もやし きゅうり もも みかん パイン	610 kcal 2.1 g
28	金	○	ごはん	さかなのねぎみそやき ゆこうあえ きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし とりにく	こめ さとう きりたんぼ しらたき	ねぎ にんじん はくさい こまつな えのきたけ ゆず ごぼう まいたけ	559 kcal 2.1 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

*20日(木)は4組はお別れ遠足のため給食はありません。



<給食メモ>

★3日(月)節分給食 今年は2月2日が節分ですが、給食では3日に節分給食を出します。いわしのかば焼き丼ときなこ豆です。おいしく食べて鬼を追い払いましょう。

★5日(水)郷土料理給食《石川県》「めった汁」は豚汁に似た郷土料理です。「やたらめったら具をいれる」の「めった」からとった名前と言われています。

★7日(金)世界の料理《ロシア》 ロシアの伝統料理「ピロシキ」「ボルシチ」を出します。

★25日(火)野菜の日《こまつな》 足立区名産のこまつなを使った「こまつな入りいもち」です。甘辛たれでおいしいです。

♡6年生リクエストメニュー 卒業間際の6年生にもう一度食べたいメニューを聞きました。投票数の多かったメニューを給食に出します。