



2月

こんだてひょう



令和6年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
せつぶん こんだて								
3月	いわしの かばやきどん		からしあえ だいこんのみそしる きなこまめ	牛乳 いわし 大豆 きなこ とうふ 油揚げ	米 油 ごま 米粉 さとう	はくさい にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ 長ねぎ えのきたけ しょうが	649 kcal	28.7 g
4火	ツナチーズ ホットサンド		とりにくのトマトに キャロットドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 ツナ チーズ いんげん豆	パン 油 さとう じゃがいも 米粉	たまねぎ にんじん ビーマン トマト きやべつ きゅうり かぶ もやし にんにく しょうが	613 kcal	28.5 g
☆5水	ねぎしお ぶたどん		しょうゆわかめサラダ さつまじる	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ とうふ	米 油 ごま さつまいも さとう	長ねぎ たまねぎ にら もやし きやべつ にんにく こまつな はくさい ごぼう にんじん こんにやく とうもろこし	626 kcal	26.8 g
☆6木	ハヤシライス		さつまいもチップスサラダ チキンとやさいのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	米 油 さとう さつまいも じゃがいも	たまねぎ しめじ ビーマン にんじん きやべつ きゅうり もやし とうもろこし はくさい だいこん セロリ	631 kcal	20.5 g
☆7金	けんちん うどん		こざかなとだいのいそべあげ こまつなともやしのごましょうゆ くろごまだんご	牛乳 ぶた肉 きびなご 大豆 油揚げ 青のり	うどん 油 ごま さといも 米粉 白玉粉 上新粉 さとう	にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし 長ねぎ こんにやく しめじ しょうが	686 kcal	28.9 g
10月	マーボーどん		ビーフンサラダ めかぶスープ	牛乳 ぶた肉 レバー とうふ めかぶ	米 油 さとう ビーフン でん粉	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが こまつな きやべつ えのきたけ もやし だいこん	577 kcal	23.0 g
日本のきょうどりょうり ~しずおかけん~								
12水	しらすいり ちゃめし		しずおかおでん ツナとやさいのわさびあえ はなみかん	牛乳 しらす干し 黒はんぺん ツナ さつまあげ 昆布 うずら卵 ちくわ 青のり 粉かつお	米 油 ごま じゃがいも さとう	だいこん はくさい にんじん こまつな もやし こんにやく 緑茶 みかん	595 kcal	25.1 g
13木	コッペパン		さかなのムニエルトマトソースかけ コールスローサラダ キャロットポタージュ りんご	牛乳 たら	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 バター	たまねぎ しめじ にんじん きやべつ きゅうり もやし セロリ とうもろこし にんにく りんご	564 kcal	26.9 g
☆14金	とりとごぼうの ピラフ		ポテトのカリカリサラダ やさいスープ チョコチップバナナケーキ	牛乳 とり肉 たまご ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 米粉 バター さとう チョコチップ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく きやべつ きゅうり ごぼう とうもろこし こまつな だいこん バナナ	667 kcal	20.3 g
☆17月	ミートソース スパゲティ		だいのココロココサラダ ABCスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ウィナー 粉チーズ	スパゲティ 油 マカロニ でん粉 米粉	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん えだまめ にんにく とうもろこし こまつな セロリ しょうが	662 kcal	31.1 g
☆18火	セルフ ハンバーガー		カリカリあぶらあげのサラダ ナタデココいりサワーポンチ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 油揚げ	パン 油 さとう ナタデココ	たまねぎ にんじん きやべつ セロリ もやし こまつな にんにく だいこん みかん もも バイン	594 kcal	26.6 g
☆19水	わかめ ごはん		とりにくとれんこんのにくじゃが わふうサラダ オレンジ	牛乳 とり肉 さつまあげ ちくわ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん れんこん こんにやく しょうが だいこん きやべつ きゅうり いよかん さやいんげん	590 kcal	21.4 g
☆20木	コーン みそラーメン		ちくわのあげぎょうざ いちご&カルピスゼリー	牛乳 ぶた肉 ちくわ 粉寒天	中華めん 油 米粉 でん粉 さとう いちごジャム	きやべつ にんじん はくさい 長ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが にら	623 kcal	28.8 g
☆21金	オムライス		オニオンドレッシングサラダ こめこパスタスープ	牛乳 とり肉 たまご	米 油 さとう 米粉マカロニ でん粉	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり もやし たまごたけ にんにく はくさい こまつな セロリ	606 kcal	24.2 g
25火	きなこ あげパン		ふゆやさいのとうにゅうグリーンシチュー ガーリックビーンズサラダ りんご	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 きなこ	パン 油 さとう バター 米粉	たまねぎ にんじん だいこん こんにやく こまつな きやべつ きゅうり とうもろこし セロリ しめじ ブロッコリー りんご	620 kcal	23.5 g
☆26水	からあげのせ (チキンカツ) カレーライス		セレクトきゅうしょく クルトンいりサラダ オレンジ	牛乳 とり肉	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 食パン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きやべつ きゅうり とうもろこし もやし セロリ オレンジ	666 kcal	26.2 g
☆27木	ロコモコどん		せかいのりょうり ~ハワイ(アメリカ)~ ポルチギービーンズスープ バナナとパインのフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 金時豆 ヨーグルト	米 油 さとう じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん きやべつ にんにく セロリ トマト ビーマン もも バイン バナナ アロエ	687 kcal	27.9 g
28金	ごはん		さかなのしょうがやき とうふとやさいのごまドレサラダ みそけんちんじる	牛乳 もうかざめ わかめ とうふ	米 油 ごま じゃがいも 米粉 さとう	しょうが 長ねぎ こまつな きやべつ にんじん だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ	616 kcal	25.3 g

セレクト給食(2月26日(水))

- ・からあげのせカレーライス
または
- ・チキンカツカレーライス



【6年生考案メニュー】

- ☆2月 5日(水)・6日(木)・7日(金)
- 14日(金)・17日(月)・18日(火)
- 19日(水)・20日(木)・21日(金)
- 26日(水)・27日(木)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

*都合により変更になる場合があります。

6年生の家庭科で、バランスのよい食事を考える学習があります。そこで、給食の1食分の献立をグループで話し合いながら作りました。食材や組み合わせ、調理作業上の点で相談しながら、6年生が考えた献立をいくつか2月～3月の給食に取り入れていきます。

