



2月の献立表



給食目標

「食事のマナーに気をつけて食べよう」

足立区立亀田小学校

日	ひとくちメモ	飲み物	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	☐食べ物語給食 「うれない やきそばパン」		やきそばパン 	ちゅうか 中華わかたまスープ オレンジ	豚肉、鶏肉、豆腐、たまご 牛乳、あおりのり、わかめ	コッペパン、中華めん、でんぶん 油、ごま油	にんじん キャベツ、もやし、にんにく、コーン、玉葱、バナナ	572 kcal 25.7 g 18.4 g 1.9 g
4火	☐食べ物語給食 「ヘルシーせんたい ダイズレンジャー」		ベジタベ豚みそ丼 	いわしのつみれ汁 きなこ豆	豚肉、みそ、いわし、鶏肉、豆腐、大豆、きな粉 牛乳	米、三温糖、でんぶん、こんにやく、砂糖 油、ごま油	にんじん、こまつな 玉葱、もやし、干し椎茸、にんにく、しょうが、キャベツ、だいこん、長ねぎ	597 kcal 30.8 g 17.2 g 1.9 g
5水	☐食べ物語給食 「銭天堂」		ごはん 	なまあ 生揚げのみそ炒め 底なし〜カサラダ	豚肉、うずら卵、生揚げ、みそ、さきめいか 牛乳	米、三温糖、でんぶん 油、ごま油、すりごま	にんじん、チンゲン菜 キャベツ、玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、長ねぎ	607 kcal 25.1 g 23.1 g 1.6 g
6木	☐食べ物語給食 「わずれられない おくりもの」		シーフードピラフ 	ABCスープ アナグマさんのしょうがパン	ベーコン、えび、いか、ウィンナー、レンズまめ、たまご 牛乳	米、マカロニ、じゃがいも、小麦粉、砂糖、粉糖 バター、油	にんじん、いんげん、パセリ 玉葱、コーン、キャベツ、しょうが	691 kcal 23.0 g 20.8 g 2.1 g
7金	☐食べ物語給食 「おにたのぼうし」		赤ごはん 	とんじり 豚汁 ししゃものごま衣揚げ くろまめ 黒豆とこんにやくのおかか煮	たまご、大豆、花かつお、豚肉、豆腐、みそ 牛乳、炊きこみわかめ、ししゃも	米、黒米、小麦粉、こんにやく、砂糖、じゃがいも ごま油	にんじん たけのこ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	581 kcal 23.0 g 19.7 g 2.0 g
10月	☐食べ物語給食 「おいしい給食」		コッペパン 	ワントンスープ メルルーサのフライ ポテトサラダ	メルルーサ、レンズまめ、豚肉 牛乳、生クリーム	コッペパン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖、乾しワントン 油、マヨネーズ、ごま油	にんじん、にら コーン、きゅうり、干し椎茸、キャベツ、玉葱	606 kcal 28.5 g 22.1 g 2.7 g
12水	☐食べ物語給食 「給食番長」		カレーライス 	ひじきサラダ カルピスゼリー	鶏肉 牛乳、粉チーズ、芽ひじき、粉寒天、カルピス	米、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、砂糖 油、バター、ごま油、ごま	にんじん、こまつな 玉葱、しょうが、にんにく、もやし	638 kcal 20.0 g 16.8 g 1.9 g
13木	☐食べ物語給食 「給食アンサンブル」		マーボー丼 	ちゅうか 中華サラダ ヨーグルト	豆腐、豚肉、大豆、みそ、いか 牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、でんぶん 油、ごま油、ごま	にんじん、にら、こまつな 玉葱、たけのこ、干し椎茸、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし	677 kcal 32.5 g 20.4 g 2.7 g
14金	☐食べ物語給食 「ぐるぐるガトーショコラ 2月誕生日給食」		きのこスパゲッティ 	カレードレッシングサラダ ガトーショコラ	ベーコン、ツナ、たまご 牛乳、刻みり、生クリーム	スパゲッティ、じゃがいも、砂糖、小麦粉、チョコレート、粉糖 油、無塩バター	にんじん、こまつな にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、エリンギ、きゅうり、キャベツ	658 kcal 23.6 g 24.5 g 1.7 g
17月	さばのみそ煮には、白みそを使うのがこだわりです。		ごはん 	みぞれ汁 サバのみそ煮 レモンあえ	さば、みそ、油揚げ 牛乳	米、三温糖、砂糖、さといも、こんにやく ごま油、にんじん	キャベツ、もやし、レモン、長ねぎ、えのきたけ、だいこん	595 kcal 25.3 g 18.8 g 2.0 g
18火	てづく 手作りのキャラメルソースをたっぷり縫って…間ちが違いないおいしさ！		塩キャラメルトースト 	チリビーンズ コーンサラダ	豚肉、いんげんまめ 牛乳、生クリーム	食パン、砂糖、じゃがいも 無塩バター、油、ごま油	にんじん 玉葱、にんにく、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン	603 kcal 24.1 g 24.5 g 1.7 g
19水	◆リクエスト給食		スープチャーハン 	◆カリカリポテトサラダ	豚肉、ベーコン、いか 牛乳	米、でんぶん、じゃがいも、砂糖 ラード、ごま油、油	にんじん、ピーマン、こまつな 干し椎茸、ザーサイ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン、きゅうり、玉葱	565 kcal 19.6 g 20.7 g 2.8 g
20木	モチモチのじゃがもち汁、いもの甘味が感じられます。		ごはん 	じゃがもち汁 フカのみそにんにく焼き からしあえ	もうかさめ、みそ、油揚げ 牛乳	米、砂糖、じゃがいも、でんぶん ごま油、ごま	にんじん、こまつな にんにく、長ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう	598 kcal 24.4 g 16.2 g 2.4 g
21金	クリームスープは米粉でとろみをつけるので、とてもヘルシー♪		黒砂糖パン 	きのこクリームスープ たま 玉ねぎとベーコンのオムレツ ミックスマッシュ	ベーコン、たまご、鶏肉、白いんげん、豆乳 牛乳、生クリーム	黒砂糖パン、じゃがいも、米粉 油、バター	パセリ、にんじん 玉葱、コーン、えのきたけ、エリンギ	597 kcal 27.5 g 27.2 g 2.9 g
25火	◆リクエスト給食		◆えびクリームライス 	コロコロサラダ オレンジ	白いんげんビュレ、冷凍むきえび、鶏こま肉(皮付き) 牛乳、生クリーム	米、米粒麦、小麦粉、じゃがいも バター、油	にんじん、パセリ 玉葱、マッシュルーム、きゅうり、コーン、オレンジ	624 kcal 23.4 g 20.4 g 1.8 g
26水	◎野菜の日 カリフラワー		豆乳フレンチトースト 	◎冬野菜ポターージュ ガーリックサラダ	豆乳、たまご、レンズまめ、白いんげん、いか 牛乳、生クリーム	食パン、砂糖、じゃがいも バター、油	にんじん カリフラワー、かぶ、玉葱、キャベツ、もやし、きゅうり、にんにく	624 kcal 23.4 g 20.4 g 1.9 g
27木	セレクト給食 ◆リクエスト給食		◆ラーメンセレクト 	ツナとわかめのサラダ ◆フルーツパンチ	豚肉、なると、ツナ 牛乳、わかめ	中華めん、砂糖 ラード、ごま油、油、ごま	こまつな、にんじん 長ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、だいこん、玉葱、みかん缶、パイン缶、もも缶	567 kcal 26.2 g 22.6 g 2.6 g
28金	8が付く日はカムカムデー。噛み応えたっぷり給食です。		ひじきごはん 	だいこん 大根と小松菜のみそ汁 スマルトのスパイシー揚げ アーモンドあえ	鶏肉、油揚げ、スマルト、豆腐、みそ 牛乳、芽ひじき	米、砂糖、米粉 油、アーモンド	にんじん、こまつな しょうが、もやし、だいこん	606 kcal 26.5 g 22.3 g 2.9 g

行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。

「出典 株式会社少年写真新聞社」