



# 2

## 月のこんだて表



足立区立江北小学校  
校長 武智 勇喜

2025年2月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal	
3	月	○	★節分メニュー★ 五目手巻きずし	つみれ鍋 きなこまめ		牛乳, たまご, 油揚げ, 凍り豆腐, 手巻きのり, 鶏こま肉, いわしすり身, たらすり身, 赤みそ, 炒り大豆, きな粉	米, 砂糖, 油, 白いりごま, でんぷん, しらたき	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, しょうが, だいこん, はくさい, 長ねぎ, こまつな, えのきたけ, にんにく	630	
4	火	○	雑穀ごはん	あじの香り揚げ くきわかめと野菜の和え物 ◎なめこみそスープ		牛乳, あじ, あおのり, くきわかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 古代米, きび, あわ, 米粒麦, 白いりごま, 油, 小麦粉, でんぷん, 白すりごま, 砂糖, ごま油, こんにゃく	しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, 冷凍ホールコーン, こまつな, だいこん, なめこ, 長ねぎ	641	
5	水	○	アーモンドトースト	◎季節のシチュー 和風サラダ		牛乳, 豚小間, いんげんまめ, 豆乳, 生クリーム	胚芽食パン, バター, 砂糖, アーモンド, じゃがいも, さつまいも, 油, 小麦粉	玉葱, にんじん, れんこん, かぶ, パセリ, きゅうり, キャベツ, だいこん	659	
6	木	○	★キムたくごはん	◎ウィンタースープ ★野菜チップス		牛乳, 豚ひき肉, 鶏こま肉, たまご, 大豆	米, 砂糖, ごま油, 白いりごま, でんぷん, じゃがいも, さつまいも, 油	はくさいキムチ, しょうが, 長ねぎ, たくあん, 玉葱, にんじん, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, マッシュルーム, にら, れんこん, ごぼう	609	
7	金	○	麦ごはん	ツナじゃが ★華風和え	ぼんかん	牛乳, こんぶ, ツナ水煮, 生揚げ	米, 米粒麦, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 油, 砂糖, 緑豆はるさめ, 油, ごま油	しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, ぼんかん	640	
8	土	○	★しょうゆラーメン	★ジャンボ餃子	★ナタデココの サイダーポンチ	牛乳, 豚小間, わかめ, なると, 豚ひき肉, 大豆	蒸し中華めん, ごま油, ぎょうざの皮, 小麦粉, 油	長ねぎ, 玉葱, もやし, たけのこ, にんじん, キャベツ, にら, にんにく, しょうが, パイン缶, もも缶, みかん缶, ナタデココ	614	
12	水	○	ごはん	タラと大豆の揚げ煮 油揚げ入りごま酢和え さつま汁		牛乳, まだら, 大豆, 油揚げ, 鶏こま肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, でんぷん, 砂糖, ごま油, 白すりごま, さつまいも, こんにゃく	しょうが, もやし, キャベツ, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	629	
13	木	○	麦ごはん	豚肉のすき焼き風煮 キャベツとしらすのポン酢和え	デコポン	牛乳, 豚モモ肉, 豚小間, 木綿豆腐, しらす干し, 刻みのり	米, 米粒麦, しらたき, 車ふ, 砂糖, 油	玉葱, にんじん, はくさい, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, レモン汁, デコポン	601	
14	金	○	◎デリシャスピザ	◎野菜いっぱいポトフ	ココア ゼリー	牛乳, ロースハム, ピザチーズ, 豚小間, ウィンナー, 粉寒天, 生クリーム	ナン, 油, じゃがいも, 砂糖	玉葱, マッシュルーム, ピーマン, にんにく, トマト缶, にんじん, キャベツ, セロリー, ブロッコリー	612	
17	月	○	◎ウィンター ベジタブルズ カレー&ライス	わかめサラダ	りんご	牛乳, 豚小間, レンズまめ, ピザチーズ, わかめ	米, 油, 小麦粉, じゃがいも, ごま油, 白すりごま	玉葱, にんにく, にんじん, かぼちゃ, キャベツ, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン, りんご	662	
18	火	○	ちゃんこうどん	いも天 ちくわの磯辺揚げ からし和え		牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, さつま揚げ, 焼き竹輪, あおのり	無塩冷凍うどん, 油, さつまいも, 小麦粉, でんぷん, 砂糖	にんじん, だいこん, はくさい, にら, しょうが, にんにく, こまつな, 長ねぎ, もやし, キャベツ	616	
19	水	○	麦ごはん	鮭の香味焼き 切干大根の含め煮 みたくさん汁		牛乳, 生サケ, さつま揚げ, 豚小間, 油揚げ, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	長ねぎ, しょうが, 切干しだいこん, にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな	596	
20	木	○	パンプキンパン	★ポテトグラタン ◎カラフルスープ	パイナップル	牛乳, ロースハム, 豆乳, いんげんまめ, ピザチーズ, 鶏こま肉	パンプキンパン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉葱, にんじん, 冷凍ホールコーン, パセリ, キャベツ, マッシュルーム, トマト缶, しょうが, ほうれんそう, パインホール	653	
21	金	○	高野豆腐と たまごのそぼろ丼	◎なべ風スープ スパイシー豆		牛乳, 鶏ひき肉, 凍り豆腐, たまご, 豚小間, ひよこまめ	米, 油, 砂糖, こんにゃく, 小麦粉, でんぷん	しょうが, にんじん, 玉葱, こまつな, マッシュルーム, はくさい, 長ねぎ	636	
25	火	○	★こぎつねごはん	メヒカリのからあげ ★レモン和え 豚汁		牛乳, 油揚げ, メヒカリ, 豚小間, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 三温糖, でんぷん, 油, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	600	
26	水	○	ミルクパン	スパニッシュオムレツ 大根とツナのサラダ ◎ビーンズスプラウトスープ		牛乳, たまご, ウィンナー, サラダチーズ, 豆乳クリーム, ツナオイル漬け, ベーコン	ミルクパン, じゃがいも, 豆乳クリームバター, 砂糖, 白いりごま	玉葱, にんじん, もやし, きゅうり, だいこん, キャベツ	600	
27	木	○	ベスカトーレ	さっぱりサラダ 2月お誕生日給食	モカチョコ マフィン	牛乳, いか, 冷凍むきえび, ベーコン, 粉チーズ, たまご	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, バター, チョコチップ	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリ, トマト缶詰, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁	621	
28	金	○	★エコメニュー★ だいこん菜飯	おでん 磯和え		牛乳, ちりめん, いわしつみれ, さつま揚げ, がんもどき, 揚げボール, こんぶ, うずら卵水煮, ウィンナー, 刻みのり	米, ごま油, 白いりごま, ちくわぶ, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, 油	だいこん葉, だいこん, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな	628	
※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。									中学年栄養摂取基準量	620
									2月平均栄養摂取量	625

☺・・・6年生と4年生が外国語の授業で考えたメニューです。6年生のテーマはみそ汁・スープ・カレー・シチュー、4年生のテーマはピザの具。外国語の吉田有木子先生の英語視点&給食室の調理視点の二つから選ばれたメニューです！3月にも入れる予定です！

★・・・6年生のリクエストを入れました。いろいろなメニューのリクエストがありました！なるべく多くのリクエストを入れます！3月にも入れる予定です！小学校の給食の思い出になるとうれしいです！

・3(月)節分メニュー・・・今年の節分は2月2日(日)です。1日遅れですが、節分メニューの恵方巻・いわし・大豆を食べて、鬼を追い出しましょう！

・27(木)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで2月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。バレンタインデーにちなみチョコを使いました！

・28(金)エコメニュー・・・おでんに入れる「だいこん」についている「だいこん葉」を使って「菜めし」をつくります！