



令和 7年 2月 学校給食予定献立表



足立区立六木小学校

日曜日	のりもの	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g	
3・月		のりごはん	いわしとポテトのカレー炒め けんちんみそ汁 ココア豆	牛乳 のり いわし さつま揚げ 豆腐 みそ 大豆	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 さといも こんにゃく	しょうが にんにく グリンピース だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ	604 kcal 26.8 g	
4・火		シーフードピラフ	さつま芋とツナのサラダ 野菜と豆腐のスープ	牛乳 むきえび いか あさり ツナ 豆腐 魚肉ソーセージ	米 バター 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ じゃがいも でんぷん	玉ねぎ にんじん エリンギ コーン ピーマン キャベツ きゅうり セロリー もやし ぶなしめじ	554 kcal 22.8 g	
5・水		たまごチャーハン	6年生 ミニコンクール 応募作品 キャベツとチーズのシュウマイ ビーフンスープ	牛乳 なたと たまご 豚肉 サラダチーズ さつま揚げ	米 ごま油 油 でんぷん しゅうまいの皮 ビーフン	干し椎茸 にんじん たけのこ 長ねぎ しょうが グリンピース キャベツ 玉ねぎ えだまめ はくさい もやし こまつな	621 kcal 28.5 g	
6・木		わかめごはん	にぎすの磯辺揚げ 子ぎつねサラダ 豚汁	牛乳 わかめ にぎす たまご あおりの 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ	米 ごま 小麦粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ	56.7 kcal 27.3 g	
7・金		冬野菜カレー	コーンサラダ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉チーズ	米 麦 さといも 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ にんじん だいこん れんこん かぶ ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン りんご	574 kcal 19.9 g	
10・月		海鮮タンメン	華風和え てりやきまん	牛乳 むきえび いか かまぼこ 鶏肉	中華めん 油 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉	にんじん 長ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ ぶなしめじ いら こまつな はくさい	581 kcal 28.2 g	
11・祝火	建国記念の日							
12・水		黒砂糖パン	ハンガリアンシチュー ミモザサラダ	牛乳 豚肉 豚レバー レンズ豆 いんげん豆 粉チーズ たまご	黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ しょうが えだまめ こまつな もやし キャベツ	577 kcal 25.1 g	
13・木		豚肉の生姜焼き丼	5年生 芸術鑑賞教室 給食なし 卵とわかめのスープ 果物(パインアップル缶詰)	牛乳 豚肉 みそ わかめ 魚肉ソーセージ たまご	米 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく ほうれんそう もやし こまつな 干し椎茸 パイン缶	555 kcal 21.3 g	
14・金		チリビーンズライス	アーモンド入りサラダ 米粉と豆腐のブラウニー	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 レンズ豆 粉チーズ 豆腐	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 アーモンド グラニュー糖 米粉 粉糖	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリー トマトジュース きゅうり もやし キャベツ	633 kcal 21.3 g	
17・月		栞パン	鶏肉のバーベキューソース焼き カリカリポテトサラダ えびと白菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 むきえび あさり いんげん豆	ミルクパン 砂糖 じゃがいも 油 バター 小麦粉	しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ にんじん きゅうり もやし はくさい ぶなしめじ こまつな	566 kcal 26.9 g	
18・火		ごはん	ひじき入り卵焼き ごま和え みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき たまご 生揚げ わかめ みそ	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ	558 kcal 24.0 g	
19・水		カレーうどん	ツナと海藻の和えもの レバーとポテトの変わり揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ 海藻ミックス 豚レバー 大豆 みそ	無塩うどん 油 でんぷん 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ もやし コーン きゅうり しょうが	600 kcal 29.2 g	
20・木		ごはん	魚のねぎみそ焼き じゃがいものきんぴら	牛乳 さわら みそ さつま揚げ 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま じゃがいも 油 糸こんにゃく ごま油	長ねぎ しょうが にんじん ごぼう さやいんげん こまつな	561 kcal 26.0 g	
21・金		四川豆腐丼	ししゃものチーズ揚げ 豆乳プリン	牛乳 生揚げ 豚肉 大豆 豚レバー みそ ししゃも ピザチーズ かんてん 豆乳 生クリーム	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま油 春巻きの皮 小麦粉 黒砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ こまつな 長ねぎ	682 kcal 29.0 g	
24・祝月	天皇誕生日・振替休日							
25・火		ひじきふりかけごはん	じゃがいものそぼろ煮 白菜と大根の和えもの 果物(いちご)	牛乳 ひじき ちりめん 鶏肉 大豆 生揚げ	米 砂糖 ごま じゃがいも 油 糸こんにゃく でんぷん	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 さやいんげん だいこん はくさい いちご	576 kcal 21.4 g	
26・水		ホットピザサンド	スパイシービーンズポテト フィヤベース	牛乳 ベーコン ピザチーズ 大豆 むきえび いか たら	コッパン バター 油 じゃがいも でんぷん	にんにく 玉ねぎ エリンギ ピーマン キャベツ もやし にんじん セロリー トマト缶 えのきたけ	576 kcal 27.9 g	
27・木		親子丼	おひたし フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 たまご ささかまぼこ プレーンヨーグルト	米 麦 しらだき 砂糖 はちみつ	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ こまつな もやし キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	587 kcal 26.4 g	
28・金		パスカトーレ	イタリアンサラダ きなこビスケット	牛乳 いか むきえび あさり 粉チーズ ひよこめめ きな粉	スバグッティ オリーブ油 砂糖 でんぷん 小麦粉 油	タカノツメ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン トマト缶 コーン きゅうり だいこん 赤ピーマン	557 kcal 24.9 g	



基本のはしの持ち方

やってみよう!

1

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

2

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はしは死ねてしまいます。

3

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。

こんな持ち方になっていませんか?

間違った持ち方をしている人は、真面目にみましょう。