

2月のこんだて

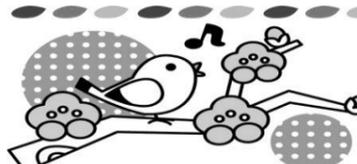


令和6年度

墨田区立錦糸小

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	
		主食	のみもの	おかず	体の血や肉をつくるもの	体の熱や力になるもの		体の調子をととのえるもの
3	月	豆おこわ		いわしのからあげ 豚汁	牛乳、だいた、とり肉 油あげ、いわし、ぶた肉 みそ、とうふ	米、もち米、さとう、油 でんぷん、ごま油 こんにやく、さといも	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ	663
4	火	麦入りごはん		家常豆腐 拌三絲 デコポン	牛乳、ぶた肉、みそ 生揚げ	米、押し麦、油、さとう くず粉、じゃがいも ごま油、はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん たけのこ、しいたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり、デコポン	695
5	水	カレーうどん		肉まん はるみ	牛乳、ぶた肉	うどん、でんぷん、ラード 小麦粉、さとう、ごま油 油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、しょうが、しいたけ たけのこ、はるみ	638
6	木	メープル風味の ゼノワーズパン		ポークビーンズ 糸こんにやくサラダ	牛乳、たまご、ぶた肉 だいた	丸パン、バター、さとう アーモンド、小麦粉、油 じゃがいも、こんにやく メープルシロップ	セロリ、玉ねぎ、にんじん しめじ、キャベツ、きゅうり	639
7	金	ごはん		鮭の二色ごま焼き じゃがいものピリリ煮 みそ汁	牛乳、さけ、とうふ みそ、わかめ	米、さとう、ごま ごま油、こんにやく じゃがいも	ごぼう、玉ねぎ、えのきたけ ねぎ	643
10	月	タンタン チャーハン		焼きししゃも トックスープ	牛乳、ぶた肉、みそ ししゃも、たまご、とり肉	米、ごま油、油、さとう でんぷん、トック	しいたけ、ねぎ、ちんげん菜 にんじん、にんにく、しょうが だいこん、こまつな	636
12	水	五目焼きそば		フルーツシャンティ	牛乳、ぶた肉、えび 姫なると、クリームチーズ 生クリーム	むし中華めん、油 さとう、でんぷん、くず粉	玉ねぎ、しょうが、にんじん、こ しいたけ、たけのこ、はくさい もやし、みかん缶、パン缶、もも缶 りんご	612
13	木	ココアパン		魚のカレーパン粉焼き ポテトの香味あえ マカロニスープ セとか	牛乳、メルルサ、青のり とり肉	ココアパン、油、パン粉 じゃがいも、ごま マカロニ	にんにく、パセリ、玉ねぎ にんじん、しいたけ、こまつな せとか	574
14	金	シーフード ライス		卵とわかめのスープ チョコレートゼリー	牛乳、とり肉、えび、いか たまご、わかめ、ゼラチン 生クリーム	米、バター、さとう 油、でんぷん、ごま油 チョコレート	にんにく、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ねぎ	594
17	月	カレーライス		ヘルシーサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、わかめ	米、油、バター、さとう 小麦粉、じゃがいも マンゴーチャツネ	にんにく、しょうが、セロリ、しめじ 玉ねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、きゅうり、いちご	657
18	火	ミルクパン		おみくじコロッケ やさしいソテー 豆腐入り五目スープ	牛乳、ウインナー、チーズ ぶた肉、たまご、とり肉 とうふ、えび	ミルクパン、油、小麦粉 じゃがいも、パン粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ しょうが、たけのこ、しめじ もやし、こまつな	625
19	水	麦入りごはん		さばのピリ辛焼き おひたし いなか汁	牛乳、さば、とうふ みそ、油揚げ	米、押し麦、さとう でんぷん、ごま じゃがいも	しょうが、キャベツ、もやし こまつな、にんじん だいこん、えのきたけ、ねぎ	592
20	木	スパゲティ 海の幸ソース		じゃがいものハニーサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、えび いか	スパゲティ、油、小麦粉 バター、じゃがいも はちみつ	セロリ、にんにく、玉ねぎ にんじん、ホールトマト、ピーマン キャベツ、きゅうり、いちご	656
21	金	わかめごはん		切り干し大根の卵焼き からしあえ みそ汁	牛乳、炊き込みわかめ とり肉、たまご、みそ とうふ、わかめ	米、ごま、油 さとう、じゃがいも	にんじん、しいたけ、切り干し大根 いんげん、キャベツ、もやし、こまつな 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	593
25	火	きつねうどん		もやしときゅうりのサラダ ポテト春巻き	牛乳、とり肉、油あげ ハム、チーズ	うどん、さとう、ごま ごま油、春巻きの皮 じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しょうが ねぎ、こまつな、きゅうり もやし	624
26	水	中華丼		めひかりのからあげ わかめスープ	牛乳、ぶた肉、いか えび、めひかり、とうふ わかめ	米、油、さとう くず粉、でんぷん ごま油、小麦粉	にんにく、しょうが、しいたけ きくらげ、たけのこ、にんじん はくさい、ねぎ、玉ねぎ	596
27	木	焼き カレーパン		レンズ豆とウインナーのスープ ごまだれサラダ 湘南ゴールド	牛乳、ぶた肉、チーズ ベーコン、ウインナー、レンズ豆	丸パン、油、小麦粉 バター、パン粉、じゃがいも マカロニ、ごま、さとう	セロリ、にんにく、玉ねぎ、パセリ ホールトマト、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン、湘南ゴールド	600
28	金	ごはん		いかのあずま煮 磯香あえ みそ汁	牛乳、いか、のり、みそ とうふ、わかめ	米、油、ごま でんぷん、さとう じゃがいも	しょうが、はくさい、ねぎ えのきたけ、ほうれん草 玉ねぎ	638

※献立は、感染症の発生状況、食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。



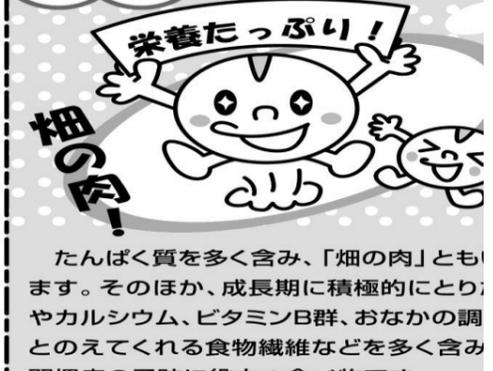
暦の上ではもうすぐ春となり、
厳しい寒さの中にも春の訪れの
近いことが感じられます。風邪
やインフルエンザがまだまだ猛
威をふるっていますが、花粉症の人にとってつらい季節がやっ
てきました。花粉症ではない人も、体内に花粉が入ることで
花粉症になる可能性がありますので、花粉飛散情報が出始め
たら、外出の際はなるべくマスクを着用したほうがいいでしょう。

風邪や花粉症の予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事で、
免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきたとき
の手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

風邪や花粉症の予防に



大豆は栄養たっぷり





9

8

7

1

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9



学校

中学年 たんぱく質 (g)
30.9
26.0
25.3
26.6
27.8
25.8
24.6
27.2
23.9
19.8
26.3
28.2
27.4
26.2
25.0
28.2
25.7
28.4



