

令和6年度

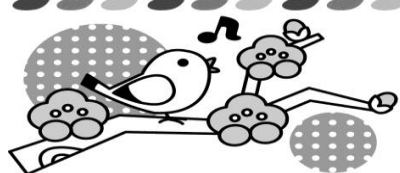
2月のこんだて



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 メープルシガー	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、ホールのトマト、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 ホールのトマト、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。



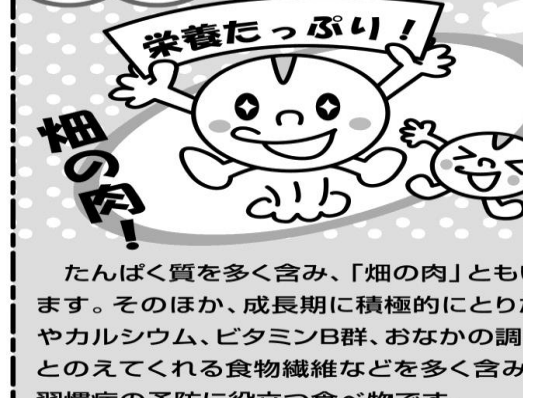
暦の上ではもうすぐ春となり、
厳しい寒さの中にも春の訪れの
近いことが感じられます。風邪
やインフルエンザがまだまだ猛
威をふるっていますが、花粉症の人にとってつらい季節がやっ
てきました。花粉症ではない人も、体内に花粉が入ることで
花粉症になる可能性がありますので、花粉飛散情報が出始め
たら、外出の際はなるべくマスクを着用したほうがいいでしょう。

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



たんぱく質を多く含み、「畑の肉」とも
呼ばれます。そのほか、成長期に積極的にとり
やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調
子を整える食物繊維などを多く含み
習慣病の予防に役立つ食べ物です。





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

リ!

いわれ
たい鉄
子をと
ん、生活

