



2月分よていにんだてひょう



令和6年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 由良 隆

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもととなる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	1杯分(kcal) タンパク質(g) しじょう(g) えんぶん(g)	一言コメント
3月	展覧会 振替休業日						
4火	いわしのかばやきどん やさいのみそしる ポリポリきなこまめ		いわし、みそ、 だいず、きなこ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、さとう、 ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、 だいこん、はくさい、 ねぎ、こまつな	656 kcal 26.7 g 19.7 g 2.0 g	節分献立 いわし・大豆
5水	いなかうどん まめまめサラダ はちじょうじまレモンケーキ		とりにく、 あぶらあげ、みそ、 だいず、とうにゅう、 たまご	うどん、 サラダあぶら、 でんぶん、さとう、 こめこ、はちみつ	にんにく、しょうが、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、レモン、 だけのこ、ほししいたけ、 こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	585 kcal 22.8 g 20.2 g 2.2 g	東京都の食材 八丈島 フルーツレモン
6木	ひじきごはん わふうあつやきたまご かみかみあえ みそしる		とりにく、ひじき、 あぶらあげ、たまご、 するめ、ハム、みそ、 とうふ、わかめ	こめ、サラダあぶら、 さとう、ごま、 ごまあぶら、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、 ほししいたけ、たまねぎ、 だいこん、きゅうり	576 kcal 28.7 g 21.2 g 2.9 g	よくかんで 食べましょう
7金	ミルクパン さかなのハーブパンこやき コールスローサラダ つぶつぶコーンポタージュ		たら、こなチーズ、 とうにゅう、 きゅうりにゅう、 なまクリーム	ミルクパン、パンこ、 オリーブオイル、 さとう、こめこ、 サラダあぶら	にんにく、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 クリームコーン、 とうもろこし	593 kcal 28.5 g 23.8 g 2.7 g	コーンのつぶが 入った ポタージュ
10月	きのことぎゅうにくのませごはん いかのかりんとがらめ いなかじる オレンジ		ぎゅうにく、のり、 いか、ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、ごま、 でんぶん、じゃがいも	にんじん、しょうが、 ほししいたけ、しめじ、 えのきたけ、さやいんげん、 ごぼう、だいこん、 ねぎ、はるか	594 kcal 26.7 g 18.9 g 2.7 g	旬の果物 はるか
11火	建国記念日						
12水	ミートビーンズソーススパゲティ ポテトいりサラダ いちご		ぶたにく、レバー、 だいず	スパゲティ、 サラダあぶら、 さとう、こめこ、 じゃがいも	セロリ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、キャベツ、 きゅうり、いちご	594 kcal 24.3 g 19.6 g 2.0 g	旬の果物 いちご
13木	むぎごはん わふうとうふハンバーグ ごまドレサラダ かぶのみそしる		ぶたにく、とりにく、 とうふ、とうにゅう、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 さとう、でんぶん、 ごま、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、みずな、かぶ	596 kcal 23.5 g 21.8 g 1.8 g	和風味つけの ハンバーグ
14金	バレンタインチョコパン キャロットソースサラダ はくさいのクリームシチュー		とりにく、ベーコン、 しろいんげん、 さとう、じゃがいも、 ぎゅうりにゅう、 なまクリーム	ミルクパン、 チョコレート、 さとう、じゃがいも、 サラダあぶら、 こめこ、バター	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、しめじ、 はくさい、ほうれんそう	591 kcal 21.7 g 26.4 g 2.2 g	バレンタイン こんだて
17月	ふかがわめし ぎせいどうふ しらすあえ みそしる		あさり、あぶらあげ、 ぶたにく、とうふ、 たまご、みそ、 ちりめんじゃこ	こめ、サラダあぶら、 さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、 こまつな、ねぎ、 ほししいたけ、はくさい、 もやし、だいこん	570 kcal 27.6 g 20.9 g 3.0 g	ぎせいどうふ とうふに似せた たまごやき
18火	ごはん むろあじメンチカツ あしたばのツナあえ かきたまじる		ムロアジ、 とうにゅう、わかめ、 ツナ、とうふ、 たまご	こめ、サラダあぶら、 パンこ、こむぎこ、 エッグクアアモ、 でんぶん	にんにく、たまねぎ、 あしたば、もやし、キャベツ、 にんじん、ねぎ、えのきたけ、 こまつな	651 kcal 25.9 g 22.7 g 2.0 g	東京都の食材 むろあじ あしたば
19水	あんかけチャーハン にぼしとじゃがいものあまから サイダーいりフルーツポンチ		ぶたにく、 ホタテ、にぼし	こめ、サラダあぶら、 ごまあぶら、 でんぶん、 じゃがいも、 さとう、ごま	にんにく、ねぎ、 ほししいたけ、しょうが、 にんじん、えのきたけ、 はくさい、こまつな、 パイナップル、みかん、りんご	604 kcal 20.5 g 16.2 g 1.9 g	煮干して カルシウム 補給！
20木	にてらーめん カレーポテトビーンズ りんご		ぶたにく、のり、 だいず	ちゅうかめん、 ごまあぶら、 さらめ、でんぶん、 サラダあぶら、 じゃがいも	しょうが、ねぎ、もやし、 とうもろこし、めんま、 りんご	567 kcal 26.3 g 20.2 g 2.1 g	今年の にてらーめんは 〇〇味！
21金	ミルクパン ハムカツ ゆでキャベツ ミネストローネ みかん		ハム、ベーコン、 ぶたにく	ミルクパン、 サラダあぶら、 こむぎこ、パンこ、 オリーブオイル、 じゃがいも	キャベツ、セロリ、たまねぎ、 にんじん、トマト、 ブロッコリー、みかん	616 kcal 29.3 g 22.4 g 3.3 g	6年生が 考えてくれた こんだて③
24月	天皇誕生日 振替休業日						
25火	ごはん さかなのてりやき ごまみそあえ じゃがもちスープ		めかじき、みそ、 あぶらあげ	こめ、さとう、 でんぶん、ごま、 じゃがいも	しょうが、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 こまつな、ごぼう、 だいこん、ねぎ	584 kcal 25.1 g 15.3 g 2.0 g	じゃがいもで 作った おもち入り
26水	たらのたきこみごはん シャキシャキサラダ みそしる いちご		とりにく、たら、 のり、ツナ、 あぶらあげ、 とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、ごま	ごぼう、にんじん、しょうが、 れんこん、セロリ、はくさい、 とうもろこし、こまつな、 かぶ、えのきたけ、いちご	564 kcal 25.3 g 19.4 g 2.1 g	6年生が 考えてくれた こんだて④
27木	えひめのたいめし こざかなのからあげ ごまあえ うしおじる デコポン		まだい、めひかり、 とうふ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、こめこ、 ごま、さとう	しょうが、はくさい、もやし、 こまつな、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、 デコポン	543 kcal 25.1 g 16.0 g 2.2 g	愛媛県から 鯛とデコポンが 届きます
28金	ビビンバ チョレギふうサラダ わかめスープ		ぎゅうにく、みそ、 のり、とりにく、 わかめ	こめ、ごまあぶら、 さとう、ごま	にんにく、しょうが、もやし、 きりぼしだいこん、たまねぎ、 にんじん、こまつな、ねぎ、 だいこん、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ	573 kcal 24.0 g 18.1 g 2.3 g	かん国風の チョレギサラダ

★ 献立は材料の都合によりかわることがあります ★



2月のきょうじよてい

- 1日 展覧会(給食なし)
- 3日 振替休業日
- 13日 新1年生保護者会
- 21日~保護者会
- 25日 6学年社会科見学

エネルギー592kcal・たんぱく質25.4g・脂質20.2g・食塩相当量2.3g