



2月

こんだてひょう



令和3年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
1 火	ごはん		さかなのごまじょうゆやき きりぼしだいこんのおかかあえ まめだんごじる	牛乳 さば いんげん豆 かつお節	米 油 ごま 白玉粉 さとう	切り干し大根 もやし ごぼう きゃべつ にんじん こまつな えのきたけ だいこん 長ねぎ しょうが	689 kcal	28.2 g
2 水	むぎ入り ごはん		とびうおのわふうハンバーグ ポテのみそドレッシングサラダ のっぺいじる	牛乳 とびうお とり肉 とろろ たまご ぶた肉 生揚げ	米 麦 油 じゃがいも さといも さとう パン粉	ごぼう たまねぎ とうもろこし きゃべつ にんじん きゅうり だいこん こんにやく 長ねぎ しょうが	652 kcal	27.6 g
せつぶん こんだて								
3 木	きんぴら ごはん		小いわしのごまがらめ だいずのいそべあげ もずくのみそしる	牛乳 小いわし 大豆 油揚げ もずく とうふ 青のり	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぶん	にんじん ごぼう 干しいたけ しらたき しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	675 kcal	27.9 g
せかいのりょうり ~ちゅうごく~								
☆ 4 金	ジャージャー めん		はくさいとたまごのペキンふうスープ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご 粉寒天	蒸し中華めん 油 さとう 春雨	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん きゅうり 干しいたけ 長ねぎ もやし えのきたけ はくさい 長ねぎ もも パイン みかん	672 kcal	26.3 g
7 月	ごはん		とりにくのみそに ひじきふりかけ ビスケット入りココロサラダ	牛乳 とり肉 しらすほし ひじき かまぼこ 高野豆腐	米 油 油 小麦粉 でんぶん ビスケット さとう	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん きゅうり とうもろこし	635 kcal	21.7 g
8 火	ドライ カレーライス		ツナとこまつなのサラダ フルーツシャンティ	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ クリームチーズ ヨーグルト	米 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん セロリ とうもろこし ピーマン きゅうり こまつな もやし りんご かん モモ パイン	708 kcal	21.1 g
☆ 9 水	ミルクパン		さかなのムニエル バターレモンソース ようふうやさいソテー やさいスープ いよかん	牛乳 タラ とり肉 ウインナー	パン 油 バター じゃがいも マカロニ 小麦粉	たまねぎ きゃべつ にんじん とうもろこし セロリ ビーマン だいこん こまつな にんにく レモン いよかん	609 kcal	28.0 g
☆ 10 木	ちゃんこ うどん		カリじゃこサラダ だいがくいも	牛乳 とり肉 さけ さつまあげ ちりめんじゃこ	うどん 油 さつまいも さとう 水あめ ごま でんぶん	にんじん はくさい こまつな ごぼう しめじ しょうが きゃべつ だいこん たまねぎ	673 kcal	26.2 g
☆ 14 月	なまパスタの ポロネーゼ		アップルサラダ チョコチップこめこケーキ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご	生パスタ 油 米粉 さとう バター チーズ チョコチップ	たまねぎ にんにく にんじん しょうが きゃべつ きゅうり とうもろこし トマト りんご	733 kcal	26.7 g
15 火	ごはん		さかなのみそかつソース やさいのぼんずあえ うみのおやさいスープ	牛乳 もうかざめ たまご わかめ もずく めかぶ はんぺん	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 さとう	きゃべつ にんじん こまつな もやし とうもろこし だいこん にんにく えのきたけ 長ねぎ レモン汁	669 kcal	24.8 g
16 水	マーボー どん		こんにやく入りわかめサラダ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ たまご	米 麦 油 ごま でんぶん	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ こんにやく もやし たまねぎ とうもろこし えのきたけ	635 kcal	24.5 g
☆ 17 木	あんかけ ごはん		ぶりだいこん いよかん あぶらあげとこまつなのおひたし	牛乳 ぶた肉 ぶり 油揚げ	米 油 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが はくさい チンゲンサイ もやし だいこん こまつな いよかん 干しいたけ さやいんげん	609 kcal	21.6 g
☆ 18 金	チーズ トースト		ミートボール カラフルサラダ コンソメスープ にしょくゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 たまご ベーコン チーズ	パン 油 さとう じゃがいも パン粉	たまねぎ きゃべつ ブロッコリー にんじん とうもろこし パセリ 赤ピーマン マッシュルーム ビーマン ブドウジュース	694 kcal	29.4 g
日本のきょうどりょうり ~えひめけん~								
21 月	みかんずし		せんざんき せっかじる いよかん	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ のり	米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 でんぶん さとう	にんじん 干しいたけ ごぼう かんぴょう 切り干し大根 しょうが にんにく こんにやく さやいんげん オレンジジュース 長ねぎ いよかん	694 kcal	29.1 g
☆ 22 火	だしちやづけ		にくじゃが からしあえ はるかオレンジ	牛乳 ぶた肉 さけ のり さつま揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき きゃべつ こまつな しょうが 干しいたけ 切干大根 しめじ もやし さやいんげん 清見オレンジ	633 kcal	23.4 g
☆ 24 木	わかめ ごはん		にんじんコロッケ カリカリあぶらあげのサラダ とんじる	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ わかめ とうふ	米 油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん とうもろこし もやし きゃべつ こまつな だいこん こんにやく ごぼう 長ねぎ	686 kcal	20.9 g
25 金	ゼノワーズ パン (ガーリックトースト)		ミネストローネスープ むげんきゃべつのサラダ きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 たまご	パン 油 小麦粉 じゃがいも バター アーモンド 中華めん マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ トマト かぶ きゃべつ もやし きゅうり とうもろこし 清見オレンジ	622 kcal	21.5 g
☆ 28 月	チャーハン		はるさめサラダ チンゲンサイととうふのスープ マンゴープリン	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ 粉寒天	米 麦 油 春雨 さとう でんぶん	しょうが ビーマン にんじん たまねぎ 長ねぎ きゃべつ こまつな きゅうり はくさい チンゲンサイ しめじ マンゴー	603 kcal	18.6 g

【セレクト給食 (2月25日(金))】

- *ゼノワーズパン
- または
- *ガーリックトースト

【6年生考案メニュー】

- ☆2月 4日(金) 9日(水) 10日(木)
- 14日(月) 17日(木) 18日(金)
- 22日(火) 24日(木) 28日(月)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

*都合により変更になる場合があります。

