



令和2年度

2月

こんだてひょう



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月	ごはん		だいずとごぼうのつくねやき おかかあえ ジャがもちじる しらすふりかけ	牛乳 とり肉 だいず とうふ しらすほし たまご 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	たまねぎ ごぼう しょうが きゃべつ にんじん こまつな もやし だいこん しめじ 長ねぎ	663 kcal	28.6 g	
せつぶん こんだて									
2火	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 わかめのみそしる	牛乳 小いわし 大豆 油揚げ わかめ とうふ 青のり	米 油 ごま でん粉 さとう	ごぼう にんじん 干しいたけ しらたき たまねぎ こまつな えのきたけ しょうが 長ねぎ	661 kcal	27.5 g	
3水	ごはん		こうやどうふのたまごとじ やさいのごますあえ のりのつくだに	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご のり	米 油 ごま じゃがいも さとう 水あめ	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう しめじ もやし きゃべつ しょうが だいこん	660 kcal	27.6 g	
日本のきょうどりょうり ~いわてけん~									
4木	ごこく ごはん		さかなのなんぶやき だいこんとこんぶのサラダ ひつつみじる	牛乳 さけ とり肉 こんぶ 油揚げ	米 麦 黒米 きび あわ ひえ 小麦粉 油 ごま	だいこん きゅうり にんじん もやし こんにやく しめじ 長ねぎ しょうが	647 kcal	27.4 g	
5金	ソフト フランスパン		ビーフシチュー キャロットドレッシングサラダ りんご	牛乳 牛肉	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん にんにく セロリ トマト とうもろこし きゃべつ だいこん きゅうり りんご	644 kcal	28.5 g	
8月	ゆかり ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ こうやどうふ入りぼんずあえ かぶとたまねぎのみそしる	牛乳 ぶり 高野豆腐 わかめ 油揚げ とうふ	米 油 さとう でんぶん	にんにく 長ねぎ きゃべつ もやし にんじん こまつな たまねぎ かぶ レモン汁	689 kcal	27.6 g	
☆9火	くろパン		スコップコロッケ きゅうりとだいこんのピリカラ きゃべつのスープ さつまいもグラッセ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パン 油 さとう じゃがいも さつまいも パン粉 バター	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん きゃべつ こまつな セロリ とうもろこし	652 kcal	20.7 g	
☆10水	えだまめ入り わかめごはん		うずらたまご入りにくじゃが きりぼしだいこんのいために ぼんかん	牛乳 ぶた肉 うずらたまご わかめ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも	えだまめ たまねぎ にんじん こんにやく しめじ さやいんげん 切り干し大根 ぼんかん	660 kcal	23.1 g	
12金	スパゲティ きのこソート		まめまめサラダ チョコチップケーキ	牛乳 とり肉 いんげん豆 金時豆 たまご	スパゲティ 油 小麦粉 さとう バター チョコレート	にんにく たまねぎ まいたけ しめじ エリンギ マッシュルーム ピーマン きゃべつ にんじん とうもろこし トマト	692 kcal	23.2 g	
15月	ごはん		とりにくとあつあげのみそに ツナとやさいのわさびあえ さけふりかけ	牛乳 とり肉 さけ 生揚げ ツナ あおのり	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ こんにやく さやいんげん もやし きゃべつ こまつな	666 kcal	28.1 g	
☆16火	チャーハン		さかなのあげぎょうざ SV (ソースパジャル) スープ オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 ムロアジ たまご ウインナー 粉寒天	米 麦 油 ぎょうざの皮 さとう でん粉	にんじん ピーマン にんにく しょうが 長ねぎ きゃべつ たまねぎ だいこん こまつな はくさいに オレンジジュース	654 kcal	22.1 g	
セレクトきゅうりしよく									
17水	みそ ラーメン		ツナ入りじゃがまるくん(チ-ホ-トはるまき) アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ツナ ヨーグルト	中華めん 油 じゃがいも ごま でん粉	きゃべつ にんじん にんにく しょうが とうもろこし もやし 長ねぎ みかん バイン もも りんご アロエ	662 kcal	25.6 g	
☆18木	ミルクパン		さかなのバターレモンやき キラキラベジータスープ うめえ~サーターアンダギー	牛乳 たら ベーコン たまご	パン 油 バター 小麦粉 黒砂糖	たまねぎ しめじ とうもろこし だいこん きゃべつ にんじん こまつな セロリ レモン	605 kcal	26.8 g	
19金	ごはん		わぎゅうにくのすきやきふうに きりぼしだいこんのおかかあえ ぼんかん	牛乳 牛肉 とうふ けずり節	米 油 さとう	にんじん だいこん しょうが しらたき こまつな きゃべつ 切り干し大根 しめじ もやし 長ねぎ ぼんかん	721 kcal	28.3 g	
せかいのりょうり ~アメリカ~									
22月	ジャンバラヤ		ポークビーンズ アーモンドサラダ	牛乳 ぶた肉 えび 大豆	米 油 バター じゃがいも アーモンド さとう	たまねぎ にんじん にんにく セロリ とうもろこし ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム もやし トマト きゃべつ きゅうり	667 kcal	24.4 g	
☆24水	にこみ うどん		チーズインちくわのいそべあげ オリジナルサラダ ミラクルゼリー	牛乳 ぶた肉 ちくわ チーズ たまご 青のり 粉寒天	うどん 油 さとう じゃがいも 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん しょうが しめじ はくさい こまつな 長ねぎ だいこん とうもろこし きゅうり ぶどうジュース	648 kcal	25.7 g	
☆25木	やきそば サンド		ポトフ ぼんかん カリカリクルトンのレモンふうみサラダ	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン	パン 中華めん じゃがいも 油 食パン さとう	にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり とうもろこし レモン汁 ぼんかん	638 kcal	23.1 g	
26金	ブラック カレーライス		アップルサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 ひじき	米 麦 油 小麦粉 バター さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゃべつ だいこん セロリ きゅうり とうもろこし パセリ りんご みかん もも	695 kcal	18.4 g	

【セレクト給食 (2月17日(水))】

*ツナ入りじゃがまるくん
または *チーズポテトはるまき

【6年生考案メニュー】

☆2月 9日(火) 10日(水)
16日(火) 18日(木)
24日(水) 25日(木)

※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。

和牛肉の献立

2月は、
5日(金)ビーフシチュー
19日(金)和牛肉のすき焼き風煮
にしました。

※和牛肉に係る費用は東京都が負担します。



