



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和5年度2月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん ☆とりのからあげ(リクエスト給食第3位) にびたし みそしる	○	牛乳,鶏もも肉,かつお削り節,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,かたくり粉,揚げ油	しょうが,レモン汁,はくさい,にんじん,こまつな,ねぎ,だいこん	608 kcal 27.2 g
2 金	節分(2月3日) いわしのかばやきどん やさいのうめしょうゆあえ すましじる	○	牛乳,いわし,鬼形かまぼこ	米,かたくり粉,揚げ油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな,梅干し	536 kcal 22.8 g
5 月	ごはん とりにくのしおこうじやき(ゆずこしょうふうみ) きんぴらごぼう みそしる	○	牛乳,鶏もも肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,塩こうじ,なたね油,糸こんにゃく,三温糖,白いりごま	にんじん,ごぼう,キャベツ,玉葱	571 kcal 26.4 g
6 火	かじょうどうふどん はくさいとにくだんごのスープ みかん	○	牛乳,豚もも肉,赤みそ,生揚げ,豚ひき肉,たまご	米,なたね油,三温糖,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,はくさい,ねぎ,もやし,こまつな,みかん	660 kcal 28.2 g
7 水	あげパン(ごま) コールスローサラダ コーンシチュー	○	牛乳,ベーコン,豚もも肉,生クリーム	ミルクパン,上白糖,グラニュー糖,黒すりごま,揚げ油,なたね油,三温糖,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	キャベツ,にんじん,冷凍ホールコーン,きゅうり,玉葱,セロリ,しょうが,マッシュルーム,とうもろこし(クリーム),冷凍おき枝豆	647 kcal 23.7 g
8 木	ごはん さばのみそに さんしょくおひたし のっぺいじる	○	牛乳,さば,赤みそ,かつお削り節,鶏もも肉,油揚げ	米,三温糖,なたね油,板こんにゃく,さといも,かたくり粉	しょうが,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸	547 kcal 23.7 g
9 金	じゃことキャベツのわふうスパゲッティ ごぼういりサラダ パンPKンスフレ	○	牛乳,ちりめんじゃこ,クリームチーズ,たまご,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,なたね油,白いりごま,三温糖,ごま油,グラニュー糖,薄力粉	にんにく,たかのつめ,えのきたけ,キャベツ,こまつな,チンゲンサイ,冷凍ホールコーン,ごぼう,玉葱,かぼちゃ(ペースト)	540 kcal 20.2 g
13 火	まめいりドライカレー ごまだれサラダ いよかん	○	牛乳,豚ひき肉,大豆	米,なたね油,薄力粉,三温糖,ごま油,白いりごま,白練りごま	にんにく,しょうが,セロリ,ごぼう,玉葱,にんじん,冷凍おき枝豆,キャベツ,きゅうり,冷凍ホールコーン,いよかん	606 kcal 22.3 g
14 水	チョコビスキュイパン おんやさい ホタテチャウダー	○	牛乳,たまご,ベーコン,ホタテ,生クリーム	ミルクパン,有塩バター,上白糖,薄力粉,三温糖,なたね油,じゃがいも	キャベツ,冷凍ホールコーン,にんじん,こまつな,玉葱	614 kcal 27.1 g
15 木	タンメン ジャンボあげぎょうぎ もやしのナムル	○	牛乳,豚もも肉,いか,かまぼこ,豚ひき肉	蒸し中華めん,なたね油,かたくり粉,ぎょうぎの皮,薄力粉,揚げ油,三温糖,ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,キャベツ,はくさい,もやし,たけのこ水煮,にら,ねぎ,しょうが,エリンギ,こまつな	546 kcal 26.8 g
16 金	ごはん さかなのねぎみそやき だいずのいそに さつまじる	○	牛乳,メルルーサ,白みそ,干ひじき,大豆,焼き竹輪,かつお削り節,豚肩肉	米,三温糖,白いりごま,なたね油,糸こんにゃく,さつまいも	ねぎ,にんにく,にんじん,ごぼう,だいこん	579 kcal 25.3 g
19 月	ゆかりごはん さごしのさいきょうやき やさいのそくせきづけ いなかじる きよみオレンジ	○	牛乳,さわら,白みそ,ちりめんじゃこ,鶏もも肉,木綿豆腐,赤みそ	米,三温糖,さつまいも,板こんにゃく	ゆかり粉,だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ,清見オレンジ	568 kcal 25.5 g
20 火	ツナコーントースト カリカリあぶらあげのサラダ ミネストローネ	○	牛乳,ツナフレーク水煮,シュレッドチーズ,油揚げ,豚肩肉,ベーコン	食パン,有塩バター,マヨネーズ,ごま油,なたね油,三温糖,じゃがいも,マカロニ	玉葱,冷凍ホールコーン,パセリ,にんじん,きゅうり,キャベツ,にんにく,かぶ,セロリ,トマト缶詰(ホール)	670 kcal 24.1 g
21 水	ちゅうかどん きりぼしのナムル てづくりぶどうゼリー	○	牛乳,豚もも肉,うずら卵水煮,むきえび,粉寒天,粉ゼラチン	米,ごま油,かたくり粉,三温糖,上白糖	干し椎茸,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ水煮,はくさい,にら,切干しだいこん,もやし,ほうれんそう,ねぎ,ぶどうジュース	584 kcal 25.0 g
22 木	こうやどうふのそぼろごはん とりにくとだいこんのうまに みそしる	○	牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐,かつお削り節,鶏もも肉,生揚げ,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,なたね油,三温糖,板こんにゃく	にんじん,ほんしめじ,ねぎ,しょうが,だいこん,さやいんげん,キャベツ,玉葱	648 kcal 33.3 g
26 月	ごはん ヤンニョムチキン しおナムル わかめスープ	○	牛乳,鶏もも肉,絹ごし豆腐,わかめ	米,かたくり粉,揚げ油,三温糖,ごま油,白いりごま	しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,ねぎ,チンゲンサイ	640 kcal 26.9 g
27 火	ごはん すきやきに むらくもじる	○	牛乳,豚肩肉,豚もも肉,焼き豆腐,鶏もも肉,木綿豆腐,たまご	米,しらたき,なたね油,三温糖,じゃがいも,かたくり粉	にんじん,ねぎ,はくさい,干し椎茸,こまつな	682 kcal 27.5 g
28 水	メープルトースト オリエンタルサラダ まめいりトマトシチュー	○	牛乳,ベーコン,豚もも肉,大豆	食パン,有塩バター,メープルシロップ,上白糖,三温糖,なたね油,じゃがいも,薄力粉	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,玉葱,しょうが,トマト缶詰(ホール)	601 kcal 21.7 g
29 木	ソースやきそば まめいりやさいチップス りんご	○	牛乳,豚もも肉,あおのり,大豆	なたね油,蒸し中華めん,揚げ油,じゃがいも,さつまいも	にんじん,玉葱,干し椎茸,キャベツ,もやし,かぼちゃ,りんご	527 kcal 20.8 g

(ざいりょう・きょうじなどのつごうでこんだてをへんこうすることもあります。)

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今日の給食目標

《マナーを守って楽しく食べよう》

2日(金) 節分(2月3日)
悪い気を追い払うために、節分には「ひいらぎいわし」を飾る風習があります。いわしを食べて鬼を追い払いましょう。

◆2月の地場野菜◆
(岩戸北 三角武久さん)

大根・白菜



今月の平均栄養価
(中学年)

エネルギー 599kcal
たんぱく質 25.2g