



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和6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
3月	節分献立 (節分は2月2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	541 kcal 23.1 g
4火	じゃことほくさいのわふうスパゲッティ カリカリあぶらあげのサラダ ☆ガトーショコラ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、油揚げ	スパゲッティ、オリーブ油、なたね油、白いうりごま、ごま油、三温糖、上白糖、白いうりごま、米粉、薄力粉、粉糖	にんにく、たかのつめ、えのきたけ、はくさい、こまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ	620 kcal 20.5 g
5水	あげパン(きなこ) ごまだれサラダ ミネストローネ	○	牛乳、きな粉、鶏むね肉、短冊ベーコン	ミルクパン、上白糖、グラニュー糖、揚げ油、三温糖、なたね油、ごま油、白いうりごま、白練りごま、じゃがいも、マカロニ	はくさい、きゅうり、冷凍ホールコーン、にんじん、にんにく、玉葱、だいこん、セロリ、トマト	540 kcal 20.7 g
6木	ごはん ちゅうかにくじが どうふスープ	○	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、絹ごし豆腐	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、チンゲンサイ、きくらげ、ねぎ、こまつな	510 kcal 22.1 g
7金	ぶたどん じゃこサラダ みそしる	○	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、なたね油、しらたき、三温糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、冷凍むき枝豆、キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ、だいこん	543 kcal 26.4 g
10月	キャロットピラフ とりにくのマスタードやき やさいスープ	○	牛乳、ツナ、鶏もも肉、短冊ベーコン、豚もも肉	米、有塩バター、炒め油、生パン粉、ソフトパン粉、三温糖	にんじん、しょうが、玉葱、冷凍ホールコーン、はくさい、こまつな	513 kcal 27.1 g
12水	タンメン ジャンボあげぎょうざ 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、かたくり粉、なたね油、ぎょうざの皮、薄力粉、揚げ油、三温糖、ごま油、白いうりごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、はくさい、もやし、たけのこ水煮、にら、ねぎ、キャベツ、玉葱、こまつな	545 kcal 26.6 g
13木	ごはん さばのごましょうゆやき こまつなのからしあえ むらくもじる	○	牛乳、鯖、ツナ、鶏むね肉、木綿豆腐、たまご	米、ごま油、三温糖、白練りごま、白いうりごま、かたくり粉	ねぎ、しょうが、にんにく、こまつな、もやし、にんじん	515 kcal 26.7 g
14金	チョコビスキュイパン おんやさい コーンシチュー	○	牛乳、たまご、短冊ベーコン、鶏むね肉、生クリーム	ミルクパン、有塩バター、上白糖、薄力粉、なたね油、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、玉葱、セロリ、しょうが、マッシュルーム、とうもろこし缶、冷凍ホールコーン、冷凍むき枝豆	611 kcal 22.9 g
17月	ごはん とりにくのレモンじょうゆがけ はくさいとさつまあげのもの にくだんごスープ	○	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、豚ひき肉、たまご	米、三温糖、炒め油、ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ	しょうが、レモン汁、はくさい、にんじん、ねぎ、もやし、こまつな	573 kcal 30.7 g
18火	みそラーメン ぼうぎょうざ きりぼしのナムル	○	牛乳、豚ひき肉、赤みそ	蒸し中華めん、ごま油、ぎょうざの皮、なたね油、三温糖	にんじん、玉葱、もやし、はくさい、にんにく、しょうが、にら、ねぎ、キャベツ、切干しいんげん、ほうれんそう	544 kcal 24.3 g
19水	食育の日 ごはん さけのみそやき やさいのそくせきづけ とんじる	○	牛乳、鮭切り身、赤みそ、ちりめんじゃこ、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ	米、三温糖、炒め油、板こんにゃく、じゃがいも	かぶ、はくさい、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	529 kcal 27.2 g
20木	ツナコーントースト ごぼういりサラダ まめいりトマシチュー	○	牛乳、ツナ、シュレッドチーズ、短冊ベーコン、鶏むね肉、大豆	食パン、有塩バター、マヨネーズ、三温糖、ごま油、じゃがいも、なたね油、薄力粉	玉葱、冷凍ホールコーン、キャベツ、はくさい、チンゲンサイ、ごぼう、にんにく、しょうが、にんじん、トマト	661 kcal 27.9 g
21金	ごはん とりにくとだいのうまに みそしる	○	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、生わかめ	米、板こんにゃく、三温糖、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、だいこん、冷凍むき枝豆	523 kcal 25.3 g
25火	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、鶏むね肉、絹ごし豆腐、生わかめ	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、白いうりごま、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、はくさい、きゅうり、ねぎ	628 kcal 27.2 g
26水	メープルトースト オリエンタルサラダ はくさいのチャウダー	○	牛乳、短冊ベーコン、生クリーム	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、にんにく、セロリ、玉葱、はくさい	533 kcal 16.1 g
27木	ソースやきそば まめいりやさいチップス みかん	○	牛乳、豚もも肉、あおのり、大豆	炒め油、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、はくさい、もやし、西洋かぼちゃ、みかん	501 kcal 21.1 g
28金	ごはん さわらのしおこうじやき にびたし のっぺいじる	○	牛乳、さわら、かつお削り節、鶏むね肉、油揚げ	米、塩こうじ、炒め油、板こんにゃく、さといも、かたくり粉	はくさい、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、干し椎茸	539 kcal 26.1 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があります。)

今月の給食自慢

《マナーを守って楽しく食べよう》



今月の平均栄養価は中学年
エネルギー 587 kcal
たんぱく質 23.7g

◆地場野菜◆

(岩戸北 三角武久さん)
端境期のためお休み



3日(月) 節分献立 ※今年の節分は2月2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。



☆☆リクエスト給食☆☆

今年度は給食委員会が12月に行った「給食ビンゴ」で1位をとったクラスに、メニューを1つリクエストしてもらいました。リクエストされたメニューに★をつけて、2月から少しずつ給食で出していきますので楽しみにしてくださいね。