



2がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7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
2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、ツナフレーク缶、鶏もも肉、短冊ベーコン	米、炒め油、生パン粉、ソフトパン粉、三温糖、じゃがいも	にんじん、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな	501 kcal 24.2 g
3火	節分 いわしのかばやきどん やさいのゆかりあえ 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	キャベツ、にんじん、こまつな、ゆかり粉	539 kcal 22.8 g
4水	ごまハニートースト オリエンタルサラダ パンブキンシチュー	○	牛乳、鶏むね肉、生クリーム	食パン、有塩バター、白練りごま、はちみつ、三温糖、なたね油、薄力粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、玉ねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム	593 kcal 21.0 g
5木	タンメン ぼうぎょうざ きりぼしのナムル	○	牛乳、豚もも肉、かまぼこ、豚ひき肉	蒸し中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、なたね油、三温糖	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、切干大根、ほうれんそう	518 kcal 24.4 g
6金	こうやどうふのそぼろごはん とりにくのだいこんのうまに みそじる	○	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、鶏もも肉、生揚げ、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	米、炒め油、三温糖、板こんにやく	にんじん、ほんしめじ、ねぎ、しょうが、だいこん、冷凍むき枝豆、こまつな	619 kcal 33.1 g
9月	ぶたどん ★じゃこサラダ みそじる	○	牛乳、豚肩肉、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、玉ねぎ、にんじん、冷凍むき枝豆、キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ、かぶ、かぶの葉	561 kcal 27.4 g
10火	ソースやきそば ★まめいりやさいチップス ★てづくりぶどうゼリー	○	牛乳、豚もも肉、青のり、大豆、粉寒天、粉ゼラチン	炒め油、蒸し中華めん、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、上白糖	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし、かぼちゃ、ぶどうジュース	509 kcal 20.0 g
12木	ごはん さかなのこうみやき いそかあえ どさんこじる	○	牛乳、メルルーサ、白みそ、かつお削り節、豚もも肉、木綿豆腐、赤みそ	米、三温糖、じゃがいも、有塩バター	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、冷凍ホールコーン	502 kcal 27.2 g
13金	チョコビスキュイパン おんやさい ポークビーンズ	○	牛乳、たまご、大豆、豚もも肉	ミルクパン、有塩バター、上白糖、薄力粉、なたね油、三温糖、じゃがいも	はくさい、にんじん、冷凍ホールコーン、こまつな、玉ねぎ、セロリ、ほんしめじ	631 kcal 25.0 g
16月	ちゅうかどん ★ワンタンスープ いよかん	○	牛乳、豚もも肉、うずら卵、むきえび、豚ひき肉、なると	米、ごま油、かたくり粉、三温糖、ワンタンの皮	干し椎茸、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、はくさい、にら、ねぎ、もやし、いよかん	616 kcal 31.4 g
17火	ごはん とりにくのレモンじょうゆかけ キャベツとさつまあげのもの みそじる	○	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、生わかめ	米、三温糖、炒め油、じゃがいも	しょうが、レモン汁、キャベツ、にんじん、ねぎ	506 kcal 25.4 g
18水	セルフ तरीやきチキンバーガー (ミルクパン/ तरीやきチキン/ ゆでキャベツ) ★コンポータージュ	○	牛乳、鶏もも肉、短冊ベーコン、鶏むね肉	ミルクパン、かたくり粉、揚げ油、三温糖、炒め油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、どうもろこしクリーム缶	578 kcal 26.0 g
19木	食育の日 ごはん さかなのポリからやき やさいのそくせきづけ さつまじる	○	牛乳、メルルーサ、ちりめんじゃこ、豚肩肉、白みそ	米、三温糖、さつまいも	ねぎ、しょうが、にんにく、かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう	528 kcal 22.3 g
20金	★みそラーメン ☆ユーリンチー(6-2リクエスト) こまつなのちゅうかふうサラダ	○	牛乳、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、鶏もも肉	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉、揚げ油、三温糖、白すりごま、なたね油	にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、にら、ねぎ、こまつな、きゅうり、冷凍ホールコーン	647 kcal 28.8 g
24火	かじょうどうぶどん はくさいのじゃこびたし ★ちゅうかふうたまごスープ	○	牛乳、豚もも肉、赤みそ、生揚げ、ちりめんじゃこ、かつお削り節、生わかめ、たまご	米、炒め油、三温糖、かたくり粉、ごま油	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、青ピーマン、ねぎ、こまつな	530 kcal 23.4 g
25水	★じゃこキャベツのわふうスパゲッティ ★トマトきゅうりのドレッシングぞえ アップルパイ	○	牛乳、ちりめんじゃこ	スパゲッティ、オリーブオイル、なたね油、ごま油、三温糖、冷凍パイシート、グラニュー糖、有塩バター	にんにく、たかのつめ、えのきたけ、キャベツ、こまつな、トマト、きゅうり、りんご、レモン汁	518 kcal 18.2 g
26木	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、板こんにやく、さといも、かたくり粉	こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ごぼう、だいこん、干し椎茸	552 kcal 27.6 g
27金	ごはん わふうおろしハンバーグ おんやさいのりスープ	○	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、たまご、絹豆腐	米、ソフトパン粉、なたね油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、もやし、こまつな、しょうが、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ	570 kcal 24.2 g

(材料・行事などのつごうで、こんだてを変更することがあります。)

今月の給食目標

《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 557 kcal
たんぱく質 25.1g

◆地場野菜◆

(岩戸北 三角武久さん)

はくさい



3日(火) 節分献立

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す。



★★★給食すごろく & 6年生リクエスト給食★★★

2学期に給食委員会が行った「給食すごろく」で1位をとったクラスにメニューをリクエストしてもらい、2月と3月の給食で提供します(献立表の★マーク)。

また、五小の給食がもうすぐ最後になる6年生一人ひとりにアンケートをとり、惜しくも上位にランクインしなかったものの、リクエストがあったメニューを2月の献立に取り入れられました(献立表の★マーク)。さらにリクエストが多かったものは3月の給食で提供します。楽しみにしてくださいね。