令和7年度

2月予定献立表

江東区立深川小学校

給食目標　【楽しく食事をしよう】

日	曜	牛乳	主食 ご飯・パン・めん	主菜・副菜・デザート	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	○	ぶた肉と青菜の あんかけそば	華風甘酢 コロコロぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉　うずら卵 寒天	中華麺 油　砂糖 でん粉　ごま油	しょうが　にんにく　干ししいたけ たけのこ　にんじん　玉ねぎ　大根 チンゲン菜　ねぎ　ぶどう　きゅうり	666kcal 25.0g
			節分献立					
3	火	○	豆ごはん	揚げワンタン入りサラダ つみれ汁	牛乳　昆布 いわし　大豆　油揚げ 卵　みそ	米　油　ごま　ワンタン 砂糖　里芋 でん粉　小麦粉	にんじん　しょうが　キャベツ もやし　コーン　玉ねぎ ごぼう　大根　ねぎ	697kcal 26.7g
4	水	○	トマトガーリック トースト	サーモンチャウダー にんじんとツナのサラダ	牛乳　ベーコン　鮭 生クリーム　ツナ	食パン　マーガリン　バター じゃが芋　米粉　砂糖　油	にんにく　にんじん　エリンギ パセリ　きゅうり　キャベツ　玉ねぎ	633kcal 25.5g
5	木	○	ごまじゃこチャーハン	小松菜とひじきのナムル はるさめスープ	牛乳　ひじき ちりめんじゃこ　かつお節 とり肉　豆腐	米　油　ごま ごま油 春雨	にんにく　しょうが　ねぎ もやし　にんじん 干ししいたけ　白菜　小松菜	635kcal 22.9g
6	金	○	ごはん かつおふりかけ	塩こうじ肉じゃが えのき和え	牛乳　ぶた肉　あおのり さつま揚げ　かつお節	米　油　じゃが芋 こんにゃく　砂糖　ごま	にんじん　玉ねぎ　小松菜 もやし　えのき茸　さやいんげん	614kcal 22.2g
9	月	○	白ごまタンタンうどん	ブロッコリーのサラダ キャンディーポテト	牛乳　とり肉　竹輪　昆布 豆乳　みそ　油揚げ	油　砂糖　うどん　ごま さつま芋　水あめ　バター	にんじん　ピーマン　玉ねぎ　ねぎ きゅうり　ブロッコリー　キャベツ	645kcal 22.9g
10	火	○	わかめごはん	さらさ焼きあんかけ かぼちゃのみそ汁 じゃが芋の香味あえ	牛乳　とり肉　卵　あおのり 油揚げ　わかめ　みそ	米　でん粉　油　じゃが芋 砂糖　ごま	たけのこ　干ししいたけ　にんじん 玉ねぎ　かぼちゃ　ねぎ　大根	653kcal 28.0g
11	水			建国記念の日				
12	木	○	ごはん	豚キムチ豆腐 もやしとわかめのごま醤油	牛乳 ぶた肉 豆腐　わかめ	米　油 砂糖　でん粉 ごま油　ごま	にんにく　しょうが　ねぎ　玉ねぎ にんじん　干ししいたけ　白菜　にら たけのこ　キムチ　もやし　小松菜	650kcal 25.6g
13	金	○	ごはん	さわらの南部焼き 炒り卵のサラダ　具だくさんみそ汁	牛乳　さわら　卵 みそ	米　砂糖　ごま 油　じゃが芋	キャベツ　きゅうり　にんじん ごぼう　大根　ねぎ	626kcal 26.3g
16	月	○	ごはん	ジャンボぎょうざ こまつなのあえもの 卵入りコーンスープ	牛乳 ぶた肉 卵	米　ごま油　でん粉 ぎょうざの皮　小麦粉　油 砂糖　ごま　じゃが芋	にんにく　しょうが　キャベツ　ねぎ にら　えのき茸　小松菜　もやし にんじん　玉ねぎ　コーン	636kcal 22.3g
17	火	○	ごはん	ぶりのみぞれがけ わかめ入りサラダ すまし汁	牛乳 ぶり　昆布 わかめ　油揚げ	米　油 でん粉 砂糖	しょうが　大根　ねぎ　キャベツ きゅうり　にんじん　たけのこ えのき茸　小松菜	668kcal 25.6g
18	水	○	照り焼きチキン バーガー	いんげん豆入り野菜スープ フルーツポンチ	牛乳　とり肉　ベーコン ぶた肉　いんげん豆	丸パン 砂糖　油　じゃが芋	しょうが　キャベツ　玉ねぎ にんじん　みかん　黄桃　パイン	609kcal 26.2g
19	木	○	高野豆腐の そぼろ丼	かみかみあえ さつま汁	牛乳　ぶた肉 高野豆腐 とり肉　豆腐　みそ	米　油　ごま油 砂糖　でん粉　ごま こんにゃく　さつま芋	しょうが　玉ねぎ　にんじん　大根 干ししたけ　さやいんげん　ごぼう もやし　ねぎ　きゅうり　たけのこ	681kcal 29.3g
20	金	○	ごはん	豆腐のハンバーグ　チーズ入りサラダ スパイシーポテト	牛乳　ぶた肉 豆腐　チーズ	米　油　パン粉　じゃが芋 砂糖　ごま油	玉ねぎ　にんじん　ブロッコリー キャベツ　きゅうり	692kcal 24.9g
23	月			天皇誕生日				
24	火	○	しょうがの 炊き込みごはん	いかのかりん揚げ おかかあえ　かきたま汁	牛乳　いか　油揚げ　豆腐 昆布　わかめ　かつお節　卵	米 油　でん粉	しょうが　にんじん　白菜 小松菜　キャベツ　ねぎ	657kcal 31.5g
25	水	○	いちごと ブルーベリーの 二色サンド	とり肉のブラウンシチュー アーモンド入りサラダ	牛乳　ベーコン とり肉 チーズ　生クリーム	食パン　砂糖　ジャム じゃが芋　油 バター　小麦粉　アーモンド	玉ねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース キャベツ　きゅうり	625kcal 24.6g
26	木	○	ごはん	鮭の照り焼き じゃが芋のキンピラ炒め　みそ汁	牛乳　ぶた肉 油揚げ　みそ　鮭	米　砂糖　でん粉　油 こんにゃく　じゃが芋　ごま	しょうが　ごぼう　にんじん 大根　ねぎ	634kcal 28.8g
27	金	○	ターメリックライス	キーマカレー コロコロポテトのハニードレッシング りんご	牛乳 ぶた肉　ハム チーズ　レンズ豆	米　バター 油　小麦粉 じゃが芋　はちみつ	にんにく　しょうが　玉ねぎ セロリ　キャベツ　りんご にんじん　きゅうり　トマト	688kcal 23.0g

2月3日は、節分の日です。節分は季節の変わり目の日をいいます。新しい季節を迎えるにあたり、悪い鬼や病魔を追い払おうと、トゲのあるヒイラギやにおいの強いイワシを飾ったり、豆をまいたりして悪いことを家の中に入れないようにしました。

給食では、いわしのすり身を使ったつみれ汁と豆ごはんをつくります。しっかり食べて、悪いことを追い払いましょう。

※ 材料の購入等の都合により、献立が変更になることがあります。