

# 2月のこんだて

令和3年

北区立滝野川第五小学校

＜こんだての見方＞		＜今月の給食目標＞		
<p>献立名</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質</p> <p>Kcal g g</p> <p>赤・血や肉になるもの</p> <p>黄・熱や力のもとになるもの</p> <p>緑・体の調子を整えるもの</p>		<p>寒さに負けない食事をしましょう</p> <p>☆ 色の濃い野菜や果物をすすんで食べる</p> <p>☆ 冬野菜の栄養を知り寒さに負けない食事を考える</p> <p>☆ 冬野菜の栄養を知り健康な体づくりにあった食事をする</p> <p>・ハンカチ、ランチョンマット、マスクを忘れずに持ってきてましょう</p> <p>・全員石けんを使って手をしっかり洗いましょう！</p> <p>・自分の席で静かに待って、きれいな手でいろいろ触らないようにしましょう！</p>		
				
1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>麦ご飯</p> <p>肉じゃが</p> <p>野菜のごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>600Kcal 19.2g 11.8g</p>	<p>いわしの蒲焼き丼</p> <p>まめサラダ</p> <p>けんちん汁</p> <p>牛乳</p> <p>751Kcal 29.0g 25.6g</p>	<p>チキンライス</p> <p>コーンシチュー</p> <p>サイダーゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>691Kcal 18.8g 19.1g</p>	<p>ピザトースト</p> <p>チリコンカン</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>590Kcal 27.4g 22.4g</p>	<p>大豆いりドライカレー</p> <p>ポテトフレンチソース</p> <p>スープ</p> <p>牛乳</p> <p>653Kcal 21.3g 22.9g</p>
牛乳,豚小間	開きいわし,牛乳,大豆 鶏肉,木綿豆腐	鶏ひき肉,牛乳,鶏こま肉 調理用牛乳,生クリーム,粉寒天	鶏肉,ピザチーズ,牛乳 豚小間,大豆,フレンチヨーグルト	豚ひき肉,大豆,牛乳,わかめ
米,押麦,ひまわり油,系こんにやく,じゃがいも 上白糖,白いりごま	米,押麦,油,でんぶん,上白糖 白いりごま,板こんにやく	米,バター,じゃがいも,油,小麦粉,上白糖	食パン,油,じゃがいも,上白糖	米,米粒麦,バター,油,小麦粉 じゃがいも,三温糖
にんじん,玉葱,さやいんげん,キャベツ,もやし	しょうが,キャベツ,もやし,にんじん ごぼう,だいこん,はくさい,こまつな	にんじん,玉葱,マッシュルーム ホールコーン缶詰,クリームコーン,パセリ 黄桃,パイナップル	にんにく,ホールトマト缶詰,玉葱 エリンギ,ピーマン,にんじん,マッシュルーム グリーンピース,みかん缶,パイナップル,黄桃	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん マッシュルーム,もやし,ホールコーン
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>キムチチャーハン</p> <p>巣ごもりしゅうまい</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>牛乳</p> <p>712Kcal 25.0g 22.3g</p>	<p>ごまご飯</p> <p>魚の西京焼き</p> <p>海藻サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>牛乳</p> <p>599Kcal 25.5g 17.4g</p>	<p>炒めジャージャー麺</p> <p>もやしあえ</p> <p>果物</p> <p>牛乳</p> <p>609Kcal 26.2g 19.2g</p>	<p>建 国 記 念 の 日</p>	<p>麻婆豆腐丼</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>657Kcal 22.6g 18.8g</p>
豚小間,牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐	牛乳,さわかめ,海藻サラダ,わかめ	豚ひき肉,レンズまめ,牛乳		豚ひき肉,押し豆腐,牛乳,粉寒天 調理用牛乳
米,白いりごま,ごま油,上白糖,でんぶん しゅうまいの皮	米,押麦,白いりごま,上白糖,油	油,蒸し中華めん,上白糖 でんぶん,ごま油,白いりごま		米,押麦,油,三温糖,でんぶん ごま油,緑豆はるさめ,上白糖
にんじん,はくさい,キムチ,ピーマン,干し椎茸 キャベツ,しょうが,もやし,だいこん,ねぎ レモン汁,玉葱,はくさい	キャベツ,もやし,にんじん,だいこん	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, 干し椎茸,もやし,きゅうり,キャベツ,りんご		にんにく,しょうが,たけのこ,干し椎茸,ねぎ にら,にんじん,キャベツ,もやし,レモン汁 みかん缶,パイナップル,黄桃
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
<p>ミルクパン</p> <p>チキンサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>チョコレートケーキ</p> <p>牛乳</p> <p>606Kcal 21.4g 28.4g</p>	<p>カラフルピラフ</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>豆まめチャウダー</p> <p>牛乳</p> <p>680Kcal 22.4g 21.9g</p>	<p>カレーライス</p> <p>キャベツとコーンの サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>616Kcal 17.4g 21.3g</p>	<p>親子丼</p> <p>和風サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>牛乳</p> <p>647Kcal 25.2g 18.3g</p>	<p>麦ご飯</p> <p>魚の香味焼き</p> <p>あえもの 沢煮椀</p> <p>牛乳</p> <p>577Kcal 26.0g 18.2g</p>
牛乳,鶏こま肉,たまご	鶏こま肉,牛乳,豚小間 大豆,ひよこまめ,牛乳,豆乳	豚小間,粉チーズ,牛乳	鶏こま肉,たまご,牛乳,わかめ	牛乳,さば,わかめ,豚小間
ミルクパン,白いりごま,油 上白糖,油,じゃがいも,マーガリン 小麦粉,チョコチップ	米,押麦,バター,油,じゃがいも,小麦粉 ワンタンの皮,上白糖,白いりごま	米,押麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉	米,押麦,上白糖,系こんにやく 油,白いりごま,じゃがいも	米,押麦,上白糖,ごま油,練りごま さといも,系こんにやく
にんにく,にんじん,もやし,キャベツ,だいこん ホールコーン缶詰,ごぼう,ぶなしめじ えのきたけ,ねぎ	玉葱,にんじん,マッシュルーム ホールコーン缶詰,赤ピーマン,ピーマン キャベツ,もやし,ぶなしめじ,パセリ	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱 にんじん,キャベツ,もやし,パセリ ホールコーン缶詰	干し椎茸,にんじん,玉葱,さやいんげん キャベツ,もやし,だいこん	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,キャベツ もやし,だいこん,ごぼう,たけのこ 生しいたけ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<p>クリームライス</p> <p>サラダ 醤油</p> <p>果物</p> <p>牛乳</p> <p>609Kcal 16.8g 21.7g</p>	<p>天 皇 誕 生 日</p>	<p>わかめご飯</p> <p>焼きししゃも</p> <p>野菜のごまあえ</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p> <p>550Kcal 21.0g 15.5g</p>	<p>スパゲティミートソース</p> <p>糸寒天のごま酢あえ</p> <p>果物</p> <p>牛乳</p> <p>634Kcal 25.0g 18.9g</p>	<p>麦ご飯</p> <p>魚のバター醤油焼き</p> <p>おひたし</p> <p>練りごまの味噌汁</p> <p>牛乳</p> <p>632Kcal 28.3g 19.2g</p>
鶏肉,調理用牛乳,牛乳		炊きこみわかめ,牛乳,ししゃも 木綿豆腐,わかめ	豚ひき肉,粉チーズ,牛乳,糸寒天,油揚げ	豚ひき肉,粉チーズ,牛乳,糸寒天,油揚げ
米,米粒麦,バター,油,小麦粉,ごま油,上白糖 上白糖,白いりごま		米,押麦,白いりごま,上白糖	油,バター,小麦粉,スパゲティ 上白糖,白いりごま	米,押麦,上白糖,こんにやく,さつまいも 白すりごま
にんじん,玉葱,ぶなしめじ,生しいたけ えのきたけ,マッシュルーム,ピーマン キャベツ,もやし,バナナ		にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ ほうれんそう	玉葱,にんじん,セロリ,マッシュルーム もやし,こまつな,ホールコーン,りんご	もやし,にんじん,こまつな,はくさい,干し椎茸 だいこん,ねぎ

※献立は都合により、変更する場合があります。