



平成29年度

2月

こんだてひょう



墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	栄養価
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
1 木	ごはん		とうふのちゅうかに ビーフンのちゅうかサラダ ぶたにくとだいこんのそぼろ	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	米 油 ごま ピーン さとう でんぶん	だいこん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし にんじん チンゲン菜 きゃべつ しょうが にんにく 長ねぎ	656 kcal	25.4 g
せつぶんこんだて								
2 金	きんぴら ごはん		こいわしのからあげ きりぼしだいこんのおひたし まめだんごじる ふくめ	牛乳 小いわし 大豆 油揚げ いんげん豆 わかめ	米 油 白玉粉 でんぶん さとう	ごぼう 干しいたけ にんじん 切り干し大根 きゃべつ もやし にんじん しょうが だいこん えのきたけ 長ねぎ	659 kcal	25.2 g
5 月	わかめ ごはん		ぶたにくとだいこんのもの さつまいもチップスサラダ ぽんかん	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 わかめ	米 油 ごま さつまいも さとう	だいこん にんじん こんにやく しめじ きゃべつ はくさい にんじん たまねぎ にんにく しょうが ぽんかん	644 kcal	22.2 g
6 火	しおやさい ラーメン		フライドポテト ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉	中華めん 油 じゃがいも ごま 粉寒天	にんじん たまねぎ だいこん はくさい もやし とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが みかん バイン もも りんご	601 kcal	20.9 g
7 水	やきそば サンド		イタリアンスープ ココロサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン たまご チーズ かまぼこ	パン 中華めん 生パン粉 油 でんぶん さとう	にんじん きゃべつ たまねぎ かぶ きゅうり とうもろこし セロリー きゅうり だいこん	626 kcal	26.3 g
8 木	ごはん		さかなのごまだれやき カリカリあぶらあげのごまずあえ さつまじる	牛乳 さば とり肉 とうふ 油揚げ	米 油 さつまいも ごま	きゃべつ きゅうり もやし にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ しょうが	661 kcal	30.2 g
せかいのりょうり ～かんこく～								
9 金	ビビンバ		わかめスープ チャプチェ	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ わかめ	米 油 さとう はるさめ ごま	大豆もやし こまつな 長ねぎ えのきたけ たけのこ にんじん きゃべつ たまねぎ ビーマン にんにく しょうが	680 kcal	26.4 g
13 火	いろどり ごもくごはん		とりじゃが じゃこのカリカリサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 油揚げ ちくわ	米 赤米 油 じゃがいも さとう	ごぼう とうもろこし にんじん さやいんげん しめじ はくさい たまねぎ もやし しらたき ぶどうジュース	635 kcal	25.1 g
14 水	スパゲティ レンズまめ ミートソース		こんにやく入りわかめサラダ こめこのココアケーキ	牛乳 レンズ豆 ぶた肉 わかめ たまご 豆乳 チーズ	スパゲティ 油 米粉 小麦粉 バター さとう ごま	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ビーマン トマト きゅうり きゃべつ もやし こんにやく	702 kcal	25.2 g
15 木	カリカリうめ ごはん		とりにくのこうみあげ やさいのぼんずあえ ゆずふうみぶりなべ	牛乳 とり肉 ぶり とうふ 油揚げ	米 油 ごま でんぶん さとう	梅干し にんにく しょうが きゃべつ えのきたけ もやし だいこん にんじん しらたき はくさい 長ねぎ こまつな ゆず	667 kcal	28.3 g
16 金	アーモンド トースト		ひよこまめ入りトマトシチュー ツナとおおむぎのサラダ	牛乳 とり肉 ひよこまめ ツナ	パン 油 バター じゃがいも 大麥 アーモンド さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく ビーマン きゅうり もやし とうもろこし	624 kcal	21.8 g
19 月	いわしの かばやきどん		わふうサラダ かきたまじる ぽんかん	ジョア いわし たまご とうふ	米 麦 油 でんぶん さとう	きゃべつ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが ぽんかん	640 kcal	28.1 g
20 火	やさいたっぷり カレーライス		パリパリわかめサラダ コーンとおおなクリームスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 油 バター 小麦粉 ワンタン皮 米粉 ごま	たまねぎ にんじん だいこん れんこん プロッコリー セロリー きゃべつ もやし きゅうり しょうが とうもろこし こまつな にんにく	699 kcal	20.3 g
21 水	きつね うどん		こうやどうふのみそだれサラダ くろごまだんご	牛乳 とり肉 油揚げ 高野豆腐	うどん さとう 白玉粉 ごま 上新粉	たまねぎ にんじん こまつな しめじ 長ねぎ だいこん もやし	650 kcal	22.6 g
22 木	ごはん		わふうオムレツ じゃがいものおかかあえ もずくのみそしる いよかん	牛乳 たまご とり肉 もずく とうふ	米 油 さとう じゃがいも	にんじん 長ねぎ たまねぎ えのきたけ 干しいたけ さやいんげん いよかん	645 kcal	27.6 g
23 金	ガーリック フランスパン		クルトン入りげきうまシチュー カラフルサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン	パン 油 さとう バター 米粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい しめじ かぶ とうもろこし セロリー ビーマン だいこん きゃべつ とうもろこし もも	615 kcal	20.6 g
26 月	ごはん		さかなのみぞれやき いとかんてんのごまずあえ じゃがもちスープ	牛乳 ぶり 糸寒天 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう	だいこん しょうが にんじん きゅうり もやし こまつな えのきたけ ごぼう 長ねぎ にんにく	659 kcal	26.7 g
にほんのきょうどりょうり ～えひめけん～								
27 火	みかん ずし		せんざんき せっかじる いよかん	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ のり	米 油 ごま じゃがいも さとう 小麦粉 でんぶん	たけのこ にんじん かんぴょう さやいんげん 長ねぎ ごぼう こんにやく しょうが 切り干し大根 いよかん みかんジュース	689 kcal	26.6 g
28 水	フィッシュカツ バーガー		ほしのパスタスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ホキ ウインナー たまご ヨーグルト	パン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ きゃべつ にんじん かぶ はくさい セロリー みかん バイン もも りんご	650 kcal	28.2 g

【セレクト給食(2月22日(木))】

- * わふうオムレツ
または
- * とうふのつくねやき

【リクエストメニュー】

- * 2月6日(火) フライドポテト
しおラーメン
- 14日(水) 米粉のココアケーキ

* 都合により変更になる場合があります。

【6年生考案メニュー】

- * 2月13日(火)・15日(木)・20日(火)
23日(金)・28日(水)

