家庭数配布
令和６年２月

２ 月 献 立 表

墨田区立第三吾嬬小学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	ひとことメモ
1 木	にこみうどん	○	とりにく,あぶらあげ	うどん,あぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,ほししいたけ,こまつな	だしこんぶ,あつけずり,せいしゅ,しょうゆ,みりん,しお	628 kcal	煮込みうどんは出汁を濃いめにとっています。かつおのうまみを味わってみてください。
	にくだんごのもちごめむし		とりひきにく,ぶたひきにく,たまご	ぱんこ,でんぷん,もちごめ	しょうが,たまねぎ,にんじん	せいしゅ,しお,こしょう,しょうゆ,カレーこ	27.4 g	
	くだもの（デコポン）				デコポン		2.0 g	
2 金	いわしのかばやきどん	○	いわしひらき	こめ,おしむぎ,でんぷん,あげあぶら,さとう,しろごま	しょうが	せいしゅ,しょうゆ,みりん	651 kcal	明日は節分です。節分の日には、いわしを飾ったり、食べたりする風習があります。
	すましじる		かまぼこ,わかめ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな	だしこんぶ,あつけずり,しお,しょうゆ	28.2 g	
	きなこまめ		いりだいず,きなこ	さとう			2.1 g	
5 月	きなこあげパン	○	きなこ	あげあぶら,ミルクパン,グラニューとう		しお	572 kcal	給食委員のアンケートで主食部門と汁物部門で１位だった献立を提供します！
	カレードレッシングサラダ			じゃがいも,あぶら,さとう	きゅうり,きゃべつ,にんじん,ホールコーン	しお,す,こしょう,カレーこ,しょうゆ	20.3 g	
	ABCスープ		とりにく	あぶら,マカロニ	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,こまつな	せいしゅ,とりがら,ローリエは,しお,しろこしょう,ゆでしお	2.3 g	
6 火	ごはん	○		こめ			607 kcal	ほうれん草は、主に冬が旬がです。旬のほうれん草には栄養素がたくさん入っています。
	さかなのごまみそがけ		さば,あかみそ	あぶら,さとう,でんぷん,しろごま	しょうが	せいしゅ,みりん,しょうゆ,だしじる	29.3 g	
	ほうれんそうのおひたし				きゃべつ,もやし,ほうれんそう	だしじる,しょうゆ	2.1 g	
	かきたまじる		とりにく,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,なましいたけ	だしこんぶ,あつけずり,せいしゅ,しお,しょうゆ		
7 水	キムタクチャーハン	○	ぶたにく	こめ,おしむぎ,ごまあぶら,さとう,しろごま	しょうが,たくあん,はくさいキムチ,ピーマン	せいしゅ,うすくちしょうゆ,しょうゆ,こしょう,しお	599 kcal	キムチとたくあんが入ったご飯なので、「キムタクチャーハン」という献立名です！
	ちゅうかふうパリパリサラダ		ちりめんじゃこ	あげあぶら,ワンタンのかわ,しろごま,あぶら,ごまあぶら,さとう	きゃべつ,にんじん,きゅうり,もやし	しお,しょうゆ,ラーゆ,す,スープ	23.2 g	
	トックスープ		とりにく,たまご,わかめ	トック	にんじん,だいこん,こまつな	だしこんぶ,あつけずり,せいしゅ,しお,こしょう,しょうゆ	2.8 g	
8 木	ジャージャーめん	○	とりひきにく,あかみそ	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ	せいしゅ,とりがら,しょうゆ,みりん,テンメンジャン	617 kcal	給食委員のアンケートで、デザート部門で１位だったフルーツポンチを提供します！
	わかめサラダ		わかめ	しろごま,さとう,あぶら,ごまあぶら	きゅうり,きゃべつ	しょうゆ,す	23.4 g	
	フルーツポンチ		にゅうさんきんいんりょう	さとう	みかんかん,パインかん,ももかん,いちご		2.4 g	
9 金	ごはん	○		こめ			595 kcal	江戸菜は小松菜を品種改良してできた野菜で、シャキシャキとした食感が特徴です。
	きりぼしだいこんのあつやきたまご		とりひきにく,たまご	あぶら,さとう	にんじん,ほししいたけ,きりぼしだいこん,さやいんげん	うすくちしょうゆ,だしじる,しょうゆ,せいしゅ	27.6 g	
	えどなのおひたし				きゃべつ,もやし,えどな	だしじる,しょうゆ	2.3 g	
	ごじる		ぶたにく,とうふ,だいず,しろみそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな	だしこんぶ,あつけずり,しょうゆ		
13 火	くろざとうパン	○		ぶどうパン			583 kcal	バーベキューソースには、すりおろしたりんごを加えているのがポイントです。
	さかなのバーベキューソースがけ		シルバー	さとう	しょうが,レモン,たまねぎ,りんご	せいしゅ,しょうゆ,みりん,す,しお	29.2 g	
	ガーリックじゃがバター			バター,じゃがいも	にんにく	しお,こしょう(くろ),しょうゆ	2.4 g	
	レンズまめのスープ		ベーコン,ぶたにく,レンズまめ	あぶら	にんにく,せろり,たまねぎ,にんじん,きゃべつ,こまつな	とんこつ,ローリエは,しお,こしょう,しょうゆ		
14 水	チキンピラフ	○	とりにく	こめ,バター,あぶら	たまねぎ,にんじん,パセリ	しお,こしょう,しろワイン	655 kcal	今日はバレンタインデーです。給食室手作りのブラウニーのお味はいかがでしょうか。
	ひよこまめいりサラダ		ひよこまめ	さとう,あぶら,しろごま	きゃべつ,もやし,きゅうり	しお,しょうゆ,す	22.6 g	
	ブラウニー		たまご,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こむぎこ,さとう,あぶら,こなざとう		ベーキングパウダー,ココア,しお	1.7 g	
15 木	ごはん	○		こめ			594 kcal	小魚に青のりとごまをまぶして、カリッと揚げます。頭から尻尾までおいしく食べてほしいと思います。
	こざかなのかおりあげ		ちか,あおのり	あげあぶら,こむぎこ,じょうしんこ,でんぷん,しろごま	にんにく,しょうが	しお,みりん,せいしゅ	23.7 g	
	はるさめのあえもの		わかめ	はるさめ,さとう,ごまあぶら	もやし,きゅうり,にんじん	うすくちしょうゆ,しょうゆ,す,からし	1.9 g	
	ひじきのみそしる		あかみそ,しろみそ,めひじき,とうふ	じゃがいも	たまねぎ,こまつな	だしこんぶ,あつけずり,しょうゆ		
16 金	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ,あぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,せろり,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	あかワイン,とんこつ,しお,こしょう,タイム,パプリカ,トマトピュレ,ソース	634 kcal	給食委員のアンケートで、おかず部門で１位だったハニーサラダを提供します！
	じゃがいものハニーサラダ			あげあぶら,じゃがいも,はちみつ,あぶら	にんじん,きゅうり,きゃべつ	しお,す,からし	17.0 g	
	くだもの（かんぺい）				みかん		2.1 g	
19 月	フィッシュカレーピラフ	○	めだい	こめ,おしむぎ,バター,あぶら,あげあぶら,でんぷん	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	カレーこ,しお,こしょう,しろワイン	601 kcal	ピラフにはめだいを油で揚げたものを混ぜています。
	ミネストローネ		ぶたにく,だいず	あぶら,じゃがいも,シェルマカロニ	せろり,たまねぎ,にんじん,ダイストマト	とんこつ,しお,しろこしょう,ゆでしお,パセリ	23.8 g	
	くだもの（はるみ）				みかん		2.0 g	
20 火	ごはん	○		こめ			583 kcal	肉豆腐は京都の冬の定番料理です。温かい肉豆腐で、暖まりましょう。
	にくどうふ		ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう,しらたき,ふ	にんじん,ほししいたけ,はくさい,ネギ,こまつな	せいしゅ,あつけずり,しょうゆ,しお,みりん	25.3 g	
	ちくわとやさいのごまじょうゆがけ		ちくわ	しろごま,ごまあぶら	きゃべつ,にんじん,もやし	みりん,しょうゆ	2.1 g	
21 水	やきにくごはん	○	ぶたにく,あかみそ	こめ,さとう,しろごま,でんぷん		せいしゅ,しょうゆ,ラーゆ	606 kcal	みそやしょうゆで味付けした豚肉がのったご飯は、ボリューム満点です。
	こんにゃくナムル			ごまあぶら,いとこんにゃく,さとう	もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,こしょう,みりん	24.7 g	
	にらたまスープ		とうふ,たまご	でんぷん	えのきだけ,たまねぎ,にんじん,にら	とりがら,しお,こしょう,しょうゆ	2.6 g	
22 木	スープスパゲティ	○	ベーコン,イカ	スパゲティ,バター,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,ほししいたけ,まいたけ,ホールコーン,にんにく,しょうが,パセリ	こしょう,せいしゅ,しお,しょうゆ,とりがら	587 kcal	今日はショコラの誕生日です！チョコレートを使ってショコラプリンにしました。
	オニオンドレッシングサラダ			じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,きゃべつ,きゅうり,たまねぎ	こしょう,うすくちしょうゆ,みりん,す	24.3 g	
	ショコラプリン		こなかんてん,ぎゅうにゅう	さとう,ミルクチョコレート			2.1 g	
26 月	ごはん	○		こめ			595 kcal	一汁二菜の和食献立です。脂ののったぶりはご飯によく合います。
	さかなのてりやき		ぶり	さとう,でんぷん	しょうが	せいしゅ,しょうゆ,みりん,しょうゆ,	26.4 g	
	ごまあえ			しろごま,さとう	きゃべつ,にんじん,もやし,ほうれんそう	しょうゆ,うすくちしょうゆ,だしじる	2.2 g	
	いなかじる		あぶらあげ,しろみそ,あかみそ,わかめ	じゃがいも	にんじん,だいこん	だしこんぶ,あつけずり		
27 火	ココアパン	○		ココアパン			559 kcal	大豆の入ったハンバーグは、一つ一つ給食室で形を作っています。
	だいずいりハンバーグ		ぶたひきにく,だいず,たまご	あぶら,ばんこ	せろり,たまねぎ,にんじん	あかワイン,ナツメグ,しょうゆ,しお,こしょう,ケチャップ,ソース	26.4 g	
	やさいスープ		とりにく	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,きゃべつ,にんじん,ホールコーン,こまつな	とんこつ,しお,こしょう	2.5 g	
	くだもの（きよみオレンジ）				オレンジ			
28 水	ごはん	○		こめ			680 kcal	大きな餃子を、油で揚げます。食べ応えたっぷりの餃子を味わってください！
	ジャンボあげぎょうざ		ぶたひきにく,とりひきにく	あげあぶら,ごまあぶら,でんぷん,ぎょうざのかわ	たまねぎ,にら,にんにく,しょうが	しお,しょうゆ,せいしゅ	23.3 g	
	はくさいのゆずふうみ			さとう	はくさい,にんじん,きゅうり,ゆず	うすくちしょうゆ,だしじる	2.0 g	
	とうふいりごもくスープ		とりにく,とうふ,わかめ	あぶら,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,きくらげ,きゃべつ,こまつな	せいしゅ,とんこつ,しお,しょうゆ		
29 木	マーボーやきそば	○	とりひきにく,あかみそ,とうふ	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ,にら	とんこつ,とりがら,しょうゆ,ケチャップ,トウバンジャン,せいしゅ	561 kcal	今日はご飯ではなく、焼きそばにマーボー豆腐をかけました！
	いかいりちゅうかサラダ		イカ	しろごま,ごまあぶら	きゅうり,にんじん,もやし	しろワイン,しょうゆ,す	32.3 g	
	くだもの（いちご）				いちご		2.5 g	

＊給食の食材や献立は、変更する場合があります。ご了承ください。