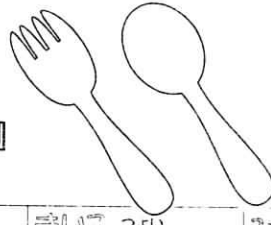


2月の きゅうしょく こんだてひょう
『よいマナーをみにつけましょう』

足立区立 江北小学校

校長 津布久郎夫

栄養士 白根貴代美



こんだて		エネルギー (kcal)	からだを じょうぶにする	つよい ちからをつくる	びょうきからまもってくれる いろいろちをだすてだい	家庭で補って ほしい食品	
1	水	○	みそカツ丼 シャキシャキサラダ きのこ入りスープ	たまご とりにく ぶたにく 赤みそ ぎゅうにゅう	こめ パン粉 さとう こむぎこ	にんじん みずな パセリ にんにく はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり 冷凍コーン	魚介類 きのこ エビチリ
2	木	○	カレーうどん チキンサラダ スパイシーポテト	とりにく あぶらあげ うずらのたまご ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり 冷凍コーン	豆類 きのこ 煮豆
3	金	○	節分ご飯 魚の南蛮ソース おひたし けんちん汁 果物	ぶたにく とうふ だいず あぶらあげ けずり節 ぎゅうにゅう わかさぎ	こめ もち米 さとう こむぎこ でんぶん さといも	こまつな にんじん ながねぎ はくさい だいこん ほししいたけ	種実類 きのこ 野菜のごまあえ
6	月	○	釜焼きビビンバ カミカミサラダ にらのすまし汁	ぶたにく たまご 赤みそ さきいか あられはんぺん ぎゅうにゅう	こめ むぎさき さとう でんぶん	にんじん こまつな なら だいずもやし にんにく しょうが だいこん もやし ごぼう	果実類 きのこ りんご
7	火	○	ビスキュイバン ポトフ マセドアンサラダ ヨーグルト	ぶたにく たまご ウインナー ヨーグルト	パン さとう こむぎこ じゃがいも はちみつ あぶら バター アーモンド	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ かぶ セロリ きゅうり オレンジジュース	きのこ類 きのこ なめこのみそ汁
8	水	○	四川豆腐 はるさめサラダ 果物	生揚げ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎさき さとう でんぶん はるさめ 白ごま あぶら	にんじん テンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ	たまご類 きのこ たまご焼き
9	木	○	スープパゲッティ フライドポテト入りサラダ 果物	とりにく えび ぎゅうにゅう 生クリーム 調理用ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん 赤ピーマン パセリ たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	藻類 きのこ もずく酢
10	金	○	五穀ごはん 豚肉のしょうが焼き ポイル野菜 みそ汁	ぶたにく とうふ 白みそ 赤みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎさき きび あわ ひえ 白ごま あぶら	にんじん こまつな ブロッコリー しょうが たまねぎ キャベツ レタス だいこん	いも類 きのこ 肉じゃが
13	月	○	麦ご飯 魚のゴマ味噌ソース ひじきの炒り煮 かきたま汁	さかな 赤みそ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎさき さとう こんにやく でんぶん あぶら 白ごま	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ えのきだけ	肉類&その他の野菜 きのこ 中華丼
14	火	○	チョコかけパン ツナサラダ カレーシチュー	ツナ ぶたにく コーヒオレ 粉チーズ 調理用ぎゅうにゅう	パン チョコレート さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター アーモンド	にんじん しょうが にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ 冷凍グリーンピース	小魚 きのこ ジャコのかき揚げ
15	水	○	ごまご飯 煮しめ 大豆と煮干の甘辛 みそ汁	とりにく だいず 赤みそ 白みそ ぎゅうにゅう わかめ にほし	こめ むぎさき でんぶん さとう じゃがいも こんにやく あぶら 白ごま	にんじん さやえんどう たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ えのき	たまご類 きのこ もやしと卵のココット
16	木	○	焼きそば 豆腐のスープ ポテトドッグ	ぶたにく とりにく だいず とうふ ぎゅうにゅう あおのり 調理用ぎゅうにゅう	めん こむぎこ さとう じゃがいも あぶら 白ごま	にんじん ピーマン なら しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	乳製品類 きのこ ヨーグルト
17	金	○	わかめご飯 魚の竜田揚げ おろしあえ いなか汁	さかな とりにく 生揚げ 白みそ 赤みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎさき さとう でんぶん じゃがいも あぶら 白ごま	みずな にんじん こまつな かぼす ごぼう ながねぎ もやし しょうが だいこん	豆類 きのこ 大豆と豆腐のコロッケ
20	月	○	豚キムチ丼 ソイサラダ 冬野菜のスープ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま油	にんじん こまつな かぶの葉 なら ながねぎ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが はくさいキムチ	種実類 きのこ 味のピナツからめ
21	火	○	マヨポテトースト フレンチサラダ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン レンズまめ のむヨーグルト	パン じゃがいも さとう スパゲッティ あぶら マヨネーズ	こまつな にんじん パセリ ホールトマト キャベツ たまねぎ きゅうり レタス バイン	きのこ類 きのこ
22	水	○	タンダリーチキンのせメキシカンライス バジルドレッシングサラダ 果物	えび いか とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ あぶら バター	赤ピーマン にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム 冷凍コーン きゅうり キャベツ	いも類 きのこ 焼き芋
23	木	○	しょう油ラーメン 小魚のカラ揚げ じゃが芋そだレタツグ サラダ 果物	ぶたにく 小魚 白みそ ぎゅうにゅう わかめ	めん こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも あぶら 白ごま ごま油	にんじん しょうが にんにく キャベツ めんま もやし ながねぎ	緑黄色野菜&魚介類 きのこ 魚の甘酢あんかけ
24	金	○	はいが米ご飯 魚のマヨネーズ焼き もやしのゴマ醤油 わかめスープ	とりにく さかな あさり とうふ ぎゅうにゅう わかめ 粉チーズ	はいが米 パン粉 あぶら ごま油 白ごま マヨネーズ	ばせり なら にんじん こねぎ しょうが もやし たまねぎ	きのこ類 きのこ 味のピナツからめ
27	月	○	ハヤシライス ナムル 果物	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ 白ごま あぶら バター	にんじん にんにく きゅうり もやし たまねぎ マッシュルーム 冷凍グリーンピース	豆製品 きのこ 豆腐のみそ汁
28	火	○	丸パン うずらのスコッチエッグ 昔のリポテト 白菜スープ	ぶたにく うずらのたまご だいず ベーコン たまご ぎゅうにゅう あおのり わかめ ヨーグルト	パン 玉ふ パン粉 こむぎこ さとう あぶら 白ごま	パセリ にんじん はくさい たまねぎ たけのこ	緑黄色野菜 きのこ 野菜炒め
29	水	○	麦ご飯 魚のハンバーグ こんにやくのピリピリ煮 とん汁	さかな とりにく とうふ ぶたにく 赤みそ ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぶん こんにやく むぎさき じゃがいも さとう あぶら	にんじん しょうが たまねぎ だいこん レモン たけのこ ほししいたけ	種実類 きのこ アーモンド入りサラダ

計 21回
※ 行事や食材購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。