

2月のこんだてひょう



平成24年1月31日(火)
江戸川区立篠崎小学校

日 曜	こんだてめい	牛 乳	おもなざいりょうめい			ひとことメモ
			(赤)からだをつくる	(黄)ねつや力になる	(緑)体の調子を整える	
水	ソフトフランスパン だいたいのクリームコロッケ ブロッコリーソテー だいこんスープ	○ だいたいの牛乳 たまご ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン だいこん こまつな	大豆をペーストにしたものをクリームコロッケの中に入れて作ります。	
木	とりめし ししゃも こんさいのきんぴら ごまじる オレンジ	○ 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 とうふ 牛乳	米 麦 こんにゃく ごま 油 さとう	ごぼう にんじん れんこん 切り干しだいこん こねぎ オレンジ	ごまじるはすりごまをみそ汁に入れて作ります。ごまは炒りごまも一回炒って使うととても香ばしくなります。	
金	てまきずし だいたいとじゃこのあげに みそけんちんじる フルーツポンチ	○ のり イカ ハム たまご 鶏肉 豆腐 大豆 じゃこ 牛乳	米 麦 ごま でん粉 さとう 油 こんにゃく さといも	きゅうり しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	5-2の給食委員が考えてくれた献立です。節分にちなんで手巻きずしと大豆を使った料理を考えてくれました。	
月	ごはん イカのチリソース ちゅうかサラダ とうふとニラのスープ	○ イカ ベーコン 豆腐 牛乳	米 麦 でん粉 油 さとう 春雨	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ なら	イカのチリソースはエビチリのイカバージョンです。ごはんのすすむ料理です。	
火	かいばしらとしめじのごはん とりのてりやき ごまずあえ みそじる いちご	○ ホタテ貝柱 油揚げ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 さとう 油 ごま	にんじん しめじ キャベツ こまつな コーン しょうが だいこん いちご	貝柱をたきこみごはんに入れてあります。貝柱からだしがよく出るので、おいしいですよ。	
水	ごはん すぶた ごもくスープ オレンジ	○ 豚肉 たまご 牛乳	米 麦 でん粉 油 じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ 椎茸 たけのこ ピーマン きくらげ キャベツ ほうれん草	五日スープの五日とはたくさんという意味があります。色々な種類の具材が入っています。	
木	ハヤシライス わかめサラダ フルーツヨーグルト	○ 豚肉 わかめ ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター さとう 油 ごま	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	風邪やインフルエンザの季節です。ヨーグルトの乳酸菌は免疫力を高めてくれ、風邪予防にいいですよ。	
金	ピザドッグ インゲンまめのスープ こまつなサラダ りんご	○ フランクフルト チーズ ベーコン インゲン豆 牛乳	パン パター ごま 油 さとう	玉ねぎ ピーマン にんにく にんじん かぶ キャベツ 小松菜 コーン りんご	江戸川区の特産品の小松菜を使ったサラダです。小松菜は骨を作るカルシウムがたくさん入っています。	
月	ごはん あんかけじる おたのしみオイスターあげ ごまあえ	○ 高野豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ 牛乳	米 麦 でんぷん 油 ごま こんにゃく じゃがいも さとう	カリフラワー キャベツ ほうれん草 もやし にんじん ねぎ 小松菜	お楽しみオイスター揚げは初めて作る料理です。高野豆腐とカリフラワー、鶏肉を揚げて作ります。	
火	こまつなとベーコンのスパゲッティ ABCスープ ショコラケーキ	○ ベーコン チーズ インゲン豆 牛乳 たまご 牛乳	スパゲッティ 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	にんにく 小松菜 にんじん たまねぎ かぶ セロリ トマト パセリ	バレンタインデーにちなんで、ガトーショコラ風のケーキを学校で焼きます。お楽しみに。	
水	ごはん だまこじる はたはたのなんばんづけ おかかあえ みかん	○ はたはた しらす 鶏肉 かつお節 牛乳	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 さとう	ネギ もやし 小松菜 えのき にんじん ごぼう だいこん マイタケ みかん	今日は篠崎地区の統一献立です。東北応援献立で秋田県の郷土料理のだまこじるを出します。	
木	エビピラフクリームソース レバーのケチャップあえ ポテキウサラダ	○ ベーコン エビ レンズ豆 鶏肉 レバー 牛乳	米 麦 バター 小麦粉 生クリーム	セロリ たまねぎ にんじん しめじ えのき エリンギ パセリ きゅうり コーン	エビピラフにきのこたっぷりのクリームソースをかけた料理です。寒い日にはクリームソースは温まるのでぴったりです。	
金	おやこどん こまつなのみそじる カントリーサラダ りんご	○ 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 油	玉ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース えのき ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 レモン	カントリーサラダはだいこん、キャベツ、きゅうりのサラダです。レモンの入ったドレッシングをかけるのがポイントです。	
月	こぎつねごはん ぎせいどうふ おひたし つみれじる オレンジ	○ 豚肉 油揚げ とうふ たまご いわし 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 でんぷん じゃがいも	にんじん いんげん 玉ねぎ コーン もやし しょうが 大根 ネギ オレンジ	こぎつねは油揚げが好きという話を聞いたことがありますか？こぎつねごはんは油揚げを入れた炊き込みごはんです。	
火	きのこピラフ ごまドレッシングサラダ ふゆやさいスープ フルーツ	○ ベーコン 鮭 ウインナー 牛乳	米 麦 バター マヨネーズ パン粉 ごま 油 さとう 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 マッシュルーム 椎茸 かぶ しめじ キャベツ もやし コーン	冬野菜スープには名前の通り冬野菜をたくさん入れたスープです。何種類の野菜が入っているのか数えてみてください。	
水	わかめごはん サバのしおやき けんちんじる いちごいりあんにとんどうふ	○ サバ 鶏肉 わかめ 豆腐 寒天 牛乳	米 麦 ごま でんぷん こんにゃく さとう 油	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 いちご	今日は5-3の給食委員が考えてくれた献立です。風邪予防のための献立を考えてくれました。残さず食べてくださいね。	
木	ながさきチャンポン ポテトドッグ 糸寒天サラダ バナナ	○ 豚肉 イカ ちくわ 寒天 たまご 牛乳	中華めん 油 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ ネギ きゅうり バナナ	長崎県の郷土料理の長崎チャンポンです。たくさんの食材が入った栄養たっぷりの料理です。	
金	ごぼうのごまだれどん とんじる キャベツのこんぶづけ	○ ちくわ 豚肉 豆腐 塩昆布 牛乳	米 麦 でんぷん 油 さとう ごま さといも	ごぼう しょうが 小松菜 ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ	寒い日は汁物がおいしいですね。今日は野菜がたくさん入った豚汁です。体を温めてくれますよ。	
月	ターメリックライスホワイトソース ひじきのサラダ こまつなスープ	○ レンズ豆 鶏肉 粉チーズ ひじき 牛乳	米 麦 バター 小麦粉 生クリーム さとう 油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり 小松菜	ひじきは海で採れる海藻です。みなさんの血を作る鉄分が多く入っています。一回下味をつけてサラダに混ぜています。	
火	魚のかばやきどん のっぺいじる おひたし フルーツ	○ さかな 鶏肉 とうふ 牛乳	米 麦 油 さとう こんにゃく さといも でんぷん	しょうが ごぼう にんじん 椎茸 だいこん ねぎ 小松菜 キャベツ ほうれん草 もやし	魚を開いて骨を取り除き、しょうゆ、みりん、さとうで作ったたれにつける料理です。魚の苦手な人も食べやすい料理です。	
水	ごまじゃこチャーハン わかめのおかかいため ワンタンスープ オレンジかんてん	○ 焼き豚 たまご わかめ かつお節 豚肉 なんと 牛乳	米 麦 油 ごま さとう ワンタンの皮	ごぼう ネギ にんじん 白菜 もやし ほうれん草 オレンジジュース	ごまをたくさん入れたごまじゃこチャーハン、わかめのおかかいためと一緒に食べてもおいしいですよ。	

◎都合により多少献立を変更することがあります。