



2月 こんだてよていひょう

平成 23 年 1 月 31 日
江戸川区立第三松江小学校

日	曜日	牛乳	献立名	(赤) 血や肉になるもの	(黄) 熱や力になるもの	(緑) 体の調子を整える
1	火	○	てづくりナン やさいたっぷりドライカレー ごぼうチップサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー だいず バター	こむぎこ さとう バター あぶら ごま マーガリン	にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが 切り
2	水	○	まいたけごはん みそしる りんご とりにくとごぼうのあまからめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう まいたけ
3	木	○	あおだいすいりごもくごはん めざし ぶどうまめ ごまあえ かきたまじる いよかん	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ たまご	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん ほうれんそう しょうが しいたけ
4	金	○	しろみそラーメン コーンかのごむし ちゅうかサラダ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	ちゅうかめん さとう ばんこ はるさめ あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし コーン
7	月	○	ごぼうごはん だいすいりたまごやき おひたし みそしる はるか	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ワカメ	こめ むぎ しらたき さとう あぶら	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう もやし
8	火	○	かまあげうどん エビとえだまめのかきあげ さつまいものてんぷら くるみあえ パナナ	ぎゅうにゅう エビ だいず たまご	さとう うどん こむぎこ さつまいも あぶら	にんじん オクラ ごぼう ほうれんそう キャベツ
9	水	○	さんさいおこわ とりにくのごますかけ ピーナッツあえ はんぺんのすましじる リンゴ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ はんぺん	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ピーナッツ	にんじん さやえんどう ほうれんそう ごぼう
10	木	○	シロガシ シャけのソテー こまつなソテー えのきだけのスープ こくとうかんてん	ぎゅうにゅう シャけ たまご とりにく バター	パン こむぎこ あぶら じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ にんにく ソー えのきだけ
14	月	○	みそやきおむすび こんぶあえ やさしいいりに すましじる スイートポテト	ぎゅうにゅう みそ とうふ こんぶ とりにく	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	しそ にんじん はくさい さやえんどう しょうが
15	火	○	チーズフルクトーザ ジャムアップ コーンのクリーム ベーコンきのこサラダ パナナ	ぎゅうにゅう たまご ไข่ バター とりにく チーズ	パン ブルーベリー ごま バター あぶら マーガリン	にんじん パセリ しめじ たまねぎ キャベツ ソー
16	水	○	ごはんカミカミつくだに おびてん ひよこまめとツナのあえもの エノキとワカメのみそしる	ぎゅうにゅう さかな かつ とうふ たまご みそ ちりめんじゃこ こんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ごま あぶら	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ
17	木	○	スパゲティ・フド・クリーム・イタリアンサラダ ねむとむぎのスパ かぼちゃとチーズのケーキ	ぎゅうにゅう エビ チーズ あさり シャけ イカ	スパゲティ さとう むぎ あぶら バター こむぎこ	パプリカ にんじん じゃがいも かぼちゃ セロリ
18	金	○	あんかけこまつなチーズ さっぱりわかめスープ きりぼしだいこんのナムル リンゴ	ぎゅうにゅう たまご ไข่ なると ぶたにく ワカメ	こめ むぎ でんぶん こんにゃく あぶら	にんじん ねぎ しょうが しいたけ だいこん
21	月	○	《セレクトぎゅうしょく》 【きのこごはん または メキシカンライス】 【バーのピーナッツソース または いかのチリソース】 ごまドレッシング はくさいスープ ポンカン	ぎゅうにゅう とりにく イカ ベーコン あぶらあげ レバー ベーコン	こめ むぎ でんぶん さとう バター あぶら こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ ソー しょうが にんにく にんじん さやえんどう しめじ しいたけ もやし
22	火	○	ジャージャー炒め さつまいもとレンコンの炒め すいぎょうざいりスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ エビ なると	ちゅうかめん さとう さつまいも でんぶん	にんじん にら にんにく きゅうり れんこん にら
23	水	○	わふうピラフ じゃがバターソテー かぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく バター とうふ しらすほし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう バター	にんじん じゃがいも たまねぎ かぶ ねぎ かぶ
24	木	○	ほうれんそうととうふのカレー ソーダ ふゆやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく バター チーズ とうふ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう あぶら	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ きゅうり
25	金	○	てづくりクリーム・チーズ・パスタ ソース・サラダ シャけとしめじのクリーム すなごもからあげ オレンジ	ぎゅうにゅう たまご シャけ すなごも ほたて チーズ なまクリーム	こむぎこ さとう バター じゃがいも でんぶん マーガリン あぶら	にんじん パセリ レモン たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり
28	月	○	ごはん ふりかけ さかなのてりやき ごまあえ きのこのみそしる あまなつ	ぎゅうにゅう さかな みそ にほし のり	こめ こむぎこ さといも さとう ごま あぶら	キャベツ しいたけ ほうれんそう にんじん

物質購入等の都合により献立を変更することもあります

今月の平均エネルギー 685キロカロリー たんぱく質26.8グラム

<今月の給食目標>

後かたづけをきちんと
しましょう

*3日(木)は、節分の行事食です。青大豆、黄大豆やめざしを使った献立です。

翌日4日(金)が立春です。少しずつ春が近づいてきますね。

*21日(月)は、セレクト給食です。きのこご飯またはメキシカンライス、レバーのピーナッツソースまたはイカのチリソースのどちらかを選んでください。

*23日(水)は5年1組、24日(木)は5年3組、28日(月)は5年2組のバイキング給食です。栄養のバランスを考えて楽しいバイキング給食にしてくださいね。

※給食費の引き落としは、2月10日(木)が最終となりますので残高不足にならないようよろしくお願いいたします。