

2がつのもくひょう

さむさにまけないしょくじをしましょう！

2月こんだてひょう



令和7年

★は6年生のリクエストメニュー

北区立滝野川もみじ小学校

日曜	こんだて	牛乳	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか		びこう
			ちやくになる	はたらくちからになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
3月	♥りっしゅん さばそぼろどん すましじる たくあんあえ うぐいすもち		さば みそ こんぶ かつおぶし きなこ ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも しらたまこ	しょうが たまねぎ もやし にんじん しいたけ キャベツ いんげん こまつな だいこん みつば	632	24	
4火	【せかいのりょうり・かんこく】 げんまいいりごはん プルコギいため サムゲタンふうスープ		ぶたにく コチュジャン とりにく カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ さとう ごま もちこめ 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 だいこん れんこん もやし	611	26	
5水	ジャムパン (セルフ) ★にくだんごいりスープ ごまドレサラダ		ぶたにく たまご ベーコン ちくわ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ごま パンこ じゃがいも さとう いちごジャム	たまねぎ もやし にんにく にんじん キャベツ れんこん こまつな	587	25	Bじてい
6木	きんぴらごはん ★ちくわのいそべあげ しおちゃんこじる		こんぶ さばぶし とうふ あぶらあげ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はくりきこ さとう しおこうじ こんにゃく じゃがいも ごまあぶら こめこ	ごぼう にんじん のり いんげん だいこん だいこんは ねぎ	615	25	
7金	★カレーライス ミモザサラダ		ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう たまご	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ バター さとう	にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	652	24	Bじてい
10月	むぎごはん エコふりかけ ★ちくぜんに みそじる くだもの		さばぶし とりにく こうやどうふ こんぶ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま あぶら さといも こんにゃく	ごぼう にんじん たけのこ とうみょう えだまめ だいこん ねぎ オレンジ	597	27	
11火	けんこくきねんのひ・しゅくじつ							
12水	★しょうゆラーメン だいずとこざかなのかりかりあげ		ぶたにく だいず にほし ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし にんにく ねぎ しょうが こまつな	604	29	
13木	スタミナどん だまこじる (アルファかまいしょう) ★コーヒーゼリー		ぶたにく コチュジャン とりにく こなかんてん こんぶ なまクリーム ぎゅうにゅう さばぶし	こめ おしむぎ かたくりこ さとう こんにゃく あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ごぼう しめじ だいこん みぶな	642	26	
14金	♥バレンタインデー♥ エクレアパン ごぼうチップサラダ ヌードルスープ		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン こめこ あぶら さとう フィットチーネ	キャベツ レタス にんにく はくさい こまつな ごぼう にんじん たまねぎ	606	20	
17月	ガパオライス ★パリパリサラダ わかめスープ		とりにく だいず カットわかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	ピーマン たまねぎ もやし にんにく キャベツ だいこん にんじん きゅうり ねぎ とうみょう	587	23	
18火	むぎごはん こんぶのつくだに さかなのあますあんかけ めったじる		こんぶ ぶたにく こんぶ あぶらあげ たまご たら ぎゅうにゅう みそ	こめ おおむぎ さとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら さつまいも こんにゃく	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ だいこん	615	27	
19水	ハヤシライス ★フレンチサラダ		ぶたにく カットわかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら バター はくりきこ さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム きゅうり	609	20	
20木	★にくじるつけうどん やさいのかみかみあえ こくとうきなこむしパン		さばぶし こんぶ ぶたにく あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう	れいとううどん あぶら ごまあぶら ごま はくりきこ こんにゃく くらざとう	しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり れんこん	604	30	4ねん しゃかい けんがく
21金	【きょうどりょうり・かごしま】 けいはん とりだしのスープ がね くだもの		とりにく かまぼこ のり とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも はくりきこ	しょうが しいたけ ねぎ だいこん きぬさや ごぼう にんじん しらぬい	562	20	
24月	てんのうたんじょうび・ふりかえきゅうじつ							
25火	★ガーリックトースト ポークビーンズ ★サイダーボンチ (しらたまいり)		ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ うずらまめ ぎゅうにゅう	しょくパン バター マーガリン あぶら じゃがいも マカロニ しらたま	にんにく たまねぎ トマト にんじん もも みかん りんご	614	23	
26水	むぎごはん マーボーどうふ ★はるさめサラダ		ぶたにく みそ とうふ ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん もやし しいたけ きゅうり たまねぎ	606	27	
27木	おやこどん ひじきサラダ (チーズいり) くだもの		とりにく あぶらあげ さばぶし たまご ひじき チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ	えのき たまねぎ もやし キャベツ とうみょう にんじん きゅうり りんご	585	23	
28金	こぎつねごはん くるまふカツ みそじる		ぶたにく あぶらあげ さばぶし こんぶ みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ぶ はくりきこ パンこ じゃがいも	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ えのき こまつな	629	25	6ねん せいを おくるかい

※ 献立は食材購入などの都合により、献立の日を交換したり、食材を変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のもので、低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。