

# 2月 献立予定表・使用食材表

令和7年度

大田区立池上小学校

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	エネルギー たんぱく質
2月	けんちんうどん		厚削り節、だし昆布、鶏肉、油揚げ	油、こんにゃく、さといも、うどん	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、小松菜	584 kcal
	大豆入りこべったん	○	たこ、かつお節粉、大豆	米粉、小麦粉、でんぶん、油	にんじん、ホールコーン、ねぎ、キャベツ	23.5 g
	みかん				みかん	
3火	親子丼		昆布、削り節、鶏肉、卵	米、大麦、でんぶん	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	617 kcal
	大根と玉ねぎのみそ汁	○	削り節、油揚げ、豆腐	じゃがいも	だいこん、たまねぎ、えのきたけ	29.7 g
	きなご福豆		きな粉	三温糖		
4水	ご飯			米、大麦		553 kcal
	春巻き	○	豚肉	油、緑豆はるさめ、ごま油、でんぶん、春巻きの皮	しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、にら	17.9 g
	中華風あえもの			ごま油、砂糖	きゅうり、だいこん、にんじん	
	青菜と豆腐のスープ		鳥がら、鶏肉、豆腐	でんぶん、ごま油	しょうが、だいこん、もやし、えのきたけ、にら、小松菜	
5木	丸パン			丸パン		541 kcal
	ポークチュー	○	豚肉、鳥がら	サラダ油、じゃがいも、三温糖、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	22.4 g
	にんじんだレッシングサラダ			オリーブ油、砂糖	きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、黄パプリカ、にんじん	
6金	ごはん			米、大麦		544 kcal
	のりのつくだ煮	○	もみのり、削り節	砂糖、三温糖		24.9 g
	ふくさ卵		鶏肉、卵	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、小松菜	
	池小ベスト3みそ汁		油揚げ、豆腐、わかめ		たまねぎ、ねぎ	
10火	わかめじゃこごはん		炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	米、大麦		544 kcal
	おでん	○	削り節、結び昆布、さつま揚げ、焼き竹輪、がんもどき	こんにゃく、じゃがいも、竹輪ふ	にんじん、だいこん	22.4 g
	野菜のからし和え		油揚げ		キャベツ、もやし、小松菜	
	みかん				みかん	
12木	フィットチーネトマトソース		鶏肉、鳥がら	スパゲッティ、サラダ油、砂糖、米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト缶、しょうが、小松菜	518 kcal
	イタリアンサラダ	○		オリーブ油、三温糖	キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり、ホールコーン	19.1 g
	りんご				りんご	
13金	ケジャリー		鳥がら、鶏肉、たら	米、大麦、油	しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、ピーマン	627 kcal
	スコッチブロス	○	鳥がら、鶏肉	じゃがいも、大麦	しょうが、たまねぎ、にんじん、小松菜	23.2 g
	パンブディング		卵、牛乳	食パン、砂糖、バター	干しぶどう	
16月	豚肉と野菜のみそ炒め丼		豚肉	米、大麦、サラダ油、三温糖、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、にら	556 kcal
	けんちん汁	○	削り節、鶏肉、豆腐	サラダ油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しめじ、小松菜、ねぎ	23.6 g
	みかん				みかん	
17火	ご飯			米、大麦		645 kcal
	ヤンニョムチキン	○	鶏肉	でんぶん、米粉、油、ごま油、砂糖、白いりごま	にんにく、しょうが	26.0 g
	海苔入りナムル		きざみのり	ごま油、砂糖	にんじん、小松菜、キャベツ	
	卵と豆腐のスープ		鳥がら、豚肉、豆腐、わかめ、卵	でんぶん、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	
18水	きんぴらごはん		鶏肉	米、大麦、サラダ油、ごま油、つきこんにゃく、三温糖	にんじん、ごぼう、れんこん	541 kcal
	おひたし	○	油揚げ、かつお節		小松菜、キャベツ、もやし	20.2 g
	肉じゃが煮		豚肉、削り節	サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ	
19木	ガーリックライス			米、大麦、オリーブ油、バター	にんにく、パセリ	592 kcal
	ギゼリ	○	鶏肉、大豆、いんげん豆	サラダ油、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶	24.0 g
	カラंगा		鳥がら、鶏肉	じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト	
	チャイゼリー		粉寒天、牛乳	砂糖		
20金	ご飯			米、大麦		529 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	○	焼き竹輪、青のり	油、小麦粉		20.0 g
	梅和え			砂糖、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし、梅干し	
	お麴入りすまし汁		厚削り節、鶏肉、油揚げ、豆腐	生麴	ねぎ、えのきたけ、小松菜	
24火	メープルトースト			食パン、メープルシロップ、バター		525 kcal
	サーモンチャウダー	○	ベーコン、鳥がら、生鮭、牛乳、大豆、いんげんまめ	サラダ油、じゃがいも、米粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、はくさい	18.5 g
	ブロッコリーサラダ			サラダ油、砂糖	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ホールコーン	
25水	ご飯			米、大麦		546 kcal
	さわらのしょうが風味焼き	○	鰯		にんにく	26.7 g
	野菜の塩昆布あえ		塩昆布	ごま油、砂糖	もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり	
	豚汁		削り節、豚肉、豆腐	油、さといも、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	
26木	ガバオライス	○	鶏肉、大豆、鳥がら	米、大麦、サラダ油、三温糖、米粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、バジル	596 kcal
	トートマンクン		えびのすり身、鶏肉、卵	でんぶん、生パン粉、油、三温糖	ねぎ、にんにく	25.4 g
	クイッティオスープ		鳥がら、鶏肉	でんぶん、ごま油	しょうが、だいこん、にんじん、もやし、にら	
27金	ごはん			米、大麦		569 kcal
	さばのみそ煮	○	鯖	砂糖	しょうが、ねぎ	24.7 g
	かぶのゆず香和え			三温糖	かぶ、にんじん、小松菜、ゆず	
	沢煮椀		削り節、豚肉、油揚げ	でんぶん	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	