

給食目標:季節の食材や行事を知ろう

日	主食	牛乳	おかず	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	高野豆腐のそぼろ丼	○	しらすと野菜のおひたし 大根と小松菜のみそ汁	鶏肉,高野豆腐,★牛乳, しらす干し,削り節,油揚げ みそ汁の具材1位「小松菜」	米,麦,油,砂糖	しょうが,にんじん, 干しいたけ,ねぎ,もやし, だいこん,えのきたけ,小松菜	521 kcal 23.5 g
3火	いわしの蒲焼丼 節分給食	○	切り干し大根とツナのサラダ 節分汁	★いわし(開き),★牛乳, ツナ,削り節,豚肉,油揚げ, 大豆,豆腐	米,麦,米粉,小麦粉,揚げ油, 三温糖,白いりごま,ごま油, じゃがいも,こんにゃく	しょうが,切干し大根, キャベツ,きゅうり,レモン汁, ごぼう,だいこん,にんじん, ねぎ	601 kcal 25.2 g
4水	枝豆とひじきの 炊き込みご飯 6年3組考案	○	親子卵焼き 白菜と油揚げのみそ汁	干ひじき,塩昆布,★牛乳, 鶏肉,★鶏卵,削り節, 油揚げ,赤みそ みそ汁の具材2位「白菜」	米,麦,サラダ油, つきこんにゃく,砂糖	むき枝豆,にんじん,たまねぎ, 干しいたけ,はくさい, えのきたけ,小松菜	523 kcal 24.9 g
5木	五目うどん	○	たこぺったん 大田区発祥〜たこぺったん〜	昆布,厚削り節,豚肉,油揚げ, 焼き竹輪,★牛乳,大豆, ★たこ	うどん,小麦粉,揚げ油	にんじん,干しいたけ, たまねぎ,ねぎ,小松菜, ホールコーン,キャベツ	605 kcal 24.1 g
6金	ごはん のりの佃煮 海苔の日	○	豚肉とごぼうの小判焼き 白菜の甘酢あえ わかめときのこのみそ汁	もみのり,★牛乳,豚肉, 鶏肉,大豆,豆腐,削り節, カットわかめ 6年2組考案	米,麦,砂糖,ごま油	ねぎ,ごぼう,しょうが, にんじん,はくさい,えのきたけ	552 kcal 24.5 g
9月	こぎつねごはん	○	こまつなサラダ 大根と豚肉のべっこう煮 くだもの(みかん)	鶏肉,油揚げ,削り節, ★牛乳,豚肉	米,麦,サラダ油,三温糖, 白いりごま,油,砂糖, こんにゃく,さといも	にんじん,しめじ,小松菜, もやし,ホールコーン,たけのこ, 干しいたけ,だいこん,みかん	539 kcal 22.4 g
10火	ジャージャー麺	○	卵入り糸寒天の中華スープ カルピスゼリー	6年1組考案 豚肉,大豆,★牛乳,鶏がら, 鶏肉,★鶏卵,糸寒天	蒸し中華麺,サラダ油, 三温糖,でん粉,砂糖	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,たけのこ,にら, 干しいたけ,ねぎ,もやし, きゅうり,えのきたけ,きくらげ	520 kcal 25.2 g
12木	ごはん	○	さばの文化干し わかめときゅうりの酢の物 じゃがいものみそ汁	★牛乳,鯖文化干し, カットわかめ,削り節,油揚げ	米,麦,砂糖,じゃがいも	だいこん,きゅうり,にんじん, たまねぎ,ねぎ	538 kcal 21.2 g
13金	ココアトースト	○	ベーコンと野菜のソテー かぶの米粉シチュー	★牛乳,ベーコン,鶏肉, 調製豆乳,★調理用牛乳	★食パン,★バター, グラニュー糖,砂糖,油, サラダ油,じゃがいも,米粉	キャベツ,にんじん, ホールコーン,たまねぎ, しょうが,マッシュルーム, かぶ	558 kcal 20.8 g
14土	豚肉と野菜のみそ炒め丼	○	いも団子汁	豚肉,★牛乳,削り節,鶏肉	米,麦,サラダ油,三温糖, でん粉,こんにゃく,じゃがいも	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,チンゲンサイ, だいこん,小松菜,ねぎ	555 kcal 23.0 g
17火	れんこん入り甘辛つくね丼	○	キャベツのみそ汁 くだもの(りんご)	鶏肉,豆腐,干ひじき,大豆, ★牛乳,削り節,油揚げ, 赤みそ みそ汁の具材3位「キャベツ」	米,麦,でん粉,砂糖	れんこん,ねぎ,たまねぎ, にんじん,キャベツ,りんご	547 kcal 24.3 g
18水	鮭とほうれん草の クリームスパゲティ	○	パリパリサラダ	ベーコン,生鮭, ★調理用牛乳,★牛乳	スパゲッティ,サラダ油, 小麦粉,ワントンの皮, 油,砂糖	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,しょうが, ほうれんそう,きゅうり, キャベツ,もやし	569 kcal 24.8 g
19木	鶏肉野菜めし	○	白菜のおかか和え カレー肉じゃが	鶏肉,油揚げ,★牛乳, かつお節,削り節,豚肉	米,麦,サラダ油,砂糖, こんにゃく,じゃがいも, 三温糖	ごぼう,にんじん,はくさい, 小松菜,干しいたけ, たまねぎ	576 kcal 25.5 g
20金	ガーリックトースト	○	マセドアンサラダ 豆とパスタのトマトシチュー	★牛乳,豚肉,鶏がら, レンズまめ,いんげん豆	★胚芽食パン,★バター, じゃがいも,サラダ油,砂糖, 油,小麦粉,マカロニ	にんにく,にんじん,きゅうり, たまねぎ,しょうが, ★ダイストマト缶	574 kcal 21.2 g
24火	五目うどん	○	レバーとポテトのマリアナソースあえ くだもの(清見オレンジ)	厚削り節,昆布,豚肉, 油揚げ,★牛乳,豚レバー	こんにゃく,うどん,米粉, でん粉,油,じゃがいも,砂糖	干しいたけ,にんじん, たまねぎ,だいこん,ねぎ, 小松菜,しょうが,ピーマン, 清見オレンジ	552 kcal 23.9 g
25水	プルコギ丼	○	春雨スープ くだもの(りんご)	豚肉,★牛乳,鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖, でん粉,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,にんじん,たまねぎ, もやし,にら,しょうが,ねぎ, りんご	553 kcal 21.8 g
26木	黒砂糖パン	○	タンドリーチキンサラダ 白菜とマカロニのクリーム煮	★牛乳,鶏肉,豚肉, 鶏がら,★調理用牛乳	★黒砂糖パン,サラダ油, 砂糖,油,小麦粉,マカロニ	にんにく,しょうが,キャベツ, もやし,きゅうり,ホールコーン, にんじん,たまねぎ,	532 kcal 22.9 g
27金	カレーライス お別れ給食	○	海藻サラダ ぶどうゼリー	豚肉,★牛乳,海藻サラダ	米,麦,サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,ごま油,砂糖, 白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, ぶどうジュース	571 kcal 17.6 g

*献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。

*アレルギー食品には★を表示しています。