

2月 こんだてひょう



こんげつのもくひょう

よいたべかたをくふうしよう



令和7年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	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
			ちやくになるしょくひん	ねつやちからのもとな なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
2月	むぎごはん てづくりふりかけ にくじゃが みそしる		ふたにく わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こんにやく ごま さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ さやえんどう だいこん	569 24.7
3火	きつねうどん だいずとさつまいものカリカリあげ しおこんぶあえ		とりにく あぶらあげ だいず かえりにほし こんぶ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	にんじん しいたけ ねぎ こまつな きゅうり はくさい	575 27.5
4水	ピザドッグ マカロニのスープに くだもの		ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ パセリ くだもの	558 23.0
5木	こんぶごはん しろみざかなのかわりソースがけ みそけんちんじる		メルルーサ こんぶ あぶらあげ みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ さとう かたくりこ こんにやく	にんじん たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ごぼう	602 28.8
6金	チリピーンズライス ツナサラダ グレープゼリー		とりにく だいず チーズ ツナ かんてん ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ぶどうジュース	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ もやし レモン きゅうり れんこん	621 22.8
9月	みそラーメン じゃがいももち くだもの		ふたにく みそ チーズ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン しななく もやし いら ねぎ くだもの	657 25.3
10火	ごはん とうふのちゅうかに あおなのスープ		ふたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん ねぎ こまつな	621 25.7
12木	やきにくどん すましじる こくとういろいろ		ふたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとうこんにやく しらたまこ こめこ くろざとう	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく たけのこ にんじん しめじ ねぎ	590 25.3
13金	エクレアパン コーンシチュー ハート♡マカロニのサラダ		とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	パン あぶら バター さとう じゃがいも こむぎこ こめこ チョコレート	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり ピーマン あかパブリカ	635 21.3
16月	ガバオライス タイふうはるさめパリパリサラダ くだもの		ふたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかパブリカ にんじん きゅうり もやし セロリー くだもの	645 23.9
17火	メキシカンライス さかなのフライ やさいスープ		とりにく えび さかな たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター こむぎこ パンこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム あかパブリカ ピーマン キャベツ ほうれんそう	712 34.7
18水	はちみつきなこトースト イタリアンスープ じゃがいもコロコロサラダ		きなこ ふたにく ベーコン チーズ たまご ぎゅうにゅう	パン はちみつ あぶら マーガリン かたくりこ さとう パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー トマト ホールコーン こまつな キャベツ きゅうり	597 21.6
19木	キムタクチャーハン はるまき ちゅうかスープ		ふたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま はるさめ ごまあぶら こむぎこ あぶら	にんじん はくさい だいこん ピーマン キャベツ しいたけ こまつな ねぎ	560 21.1
20金	パエリア ピーンズスープ キャロットケーキ		とりにく いか えび ベーコン だいず たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ いんげんまめ コーンスターチ	にんにく たまねぎ セロリー トマト マッシュルーム あかパブリカ ピーマン にんじん パセリ	632 23.3
24火	トマトソーススパゲティ コンソメスープ スイートポテト		とりにく なまクリーム たまご ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター こむぎこ さつまいも さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト パセリ マッシュルーム キャベツ さやいんげん	640 20.5
25水	ナン キーマカレー ABCスープ もちクリーム		だいず とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ナン あぶら バター こむぎこ マカロニ じゃがいも もち アイスクリューム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ パセリ	635 27.4
26木	ゆかりごはん さばのごまみそがけ おひたし のっぺいじる		さば みそ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまこんにやく じゃがいも かたくりこ	しそ しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん ほうれんそう	585 28.1
27金	さんしょくどん よしのじる フルーツポンチ		まぐろ(ツナ) たまご とりにく にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが こまつな もやし ねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ みかん パイナップル おうとう	633 26.5

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

13日(金)ブックメニューの日 ~エクレアパン~ 「チョコレート戦争」 作 大石 真

学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、読んでみてください!

