



# 2月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こんだて	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal タンパク質
2月		マーボーはるさめどん もやしのナムル きくらげととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こめ あぶら はるさめ さとう こまあぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ しめじ たけのこ ねぎ こまつな もやし とうもろこし きくらげ えのきたけ にんじん	604 23.1
3火		まめごはん いわしのかばやき おひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう たいす あぶらあげ のり いわし かつおぶし とりにく とうふ	こめ あぶら はるさめ さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん しょうが ほうれんそう もやし ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	680 30.7
4水		あしたばパンのピザドッグ ポトフ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ チーズ とりにく アガー ベーコン	あしたばパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ビーマン トマト にんじん だいこん かぶ しめじ まいだけ さやいんげん みかん パイン	685 24.8
5木		ごはん ほうれんそうのフリッタータ ボンゴレピアンコ ミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン あさり とりにく いんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも スパゲティ バター マカロニ	たまねぎ ビーマン トマト にんじん さやいんげん みかん パイン バセリ ほうれんそう マッシュルーム キャベツ セロリー	673 28.7
6金		たまごのクッパ パリパリサラダ カップいりにゅうさんきんいんりょう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ カップいりにゅうさんきんいんりょう	こめ かたくりこ こまあぶら あぶら わんたんのかわ ごま	にんじん しめじ ねぎ ビーマン もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	587 20.7
7土		ハヤシライス サウピカンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし くだもの	649 22.0
10火		ごはん(秋田) のりのつくだに にくとうふ わふうサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ さとう しらたき あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい さやいんげん もやし きゅうり とうもろこし	577 28.5
12木		ツナとトマトスパゲティ レモンドレッシングサラダ チョコブラウニー	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ たまご	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう チョコレート マーガリン バター こむぎこ	にんにく セロリー たまねぎ バセリ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	682 22.4
13金		キーマカレー グリーンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	こめ あぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ほうしどう にんじん きゅうり くだもの	603 22.3
16月		わかめごはん にくじゃが ごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ぎゅうにく	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ エリンギ グリンピース こまつな はくさい もやし	625 20.4
17火		じゃこチャーハン ナムル にくだんごとやさいスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ やきぶ たたまご ほたてかいばしら とうふ ぶたにく	こめ あぶら ラード さとう こまあぶら ごま はるさめ かたくり こ	にんじん エリンギ ほうれんそう グリンピース もやし とうもろこし しょうが しめじ はくさい こまつな カリフラワー ねぎ	595 27.1
18水		セルフカツバーガー ABCスープ とうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうにゅう アガー	まるパン マーガリン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ トマト たまねぎ にんじん セロリー グリンピース もも	653 32.7
19木		ごはん いかメンチ さんしょくあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう いか たまご とりにく	こめ かたくりこ こむぎこ さとう こま かやきせんべい	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン こまつな はくさい もやし だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	641 26.1
20金		シーフードリア だいこんサラダ レンズまめのスープ くだもの	ぎゅうにゅう ベーコン えび ほたてがい チーズ ぶたにく レンズまめ いか	こめ パター あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム みずな だいこん グリンピース きゅうり とうもろこし セロリー キャベツ くだもの	678 27.3
24火		むぎいりごはん はるまき ビーフンソテー たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたてかいばしら たまご	こめ おしむぎ あぶら はるさめ かたくりこ はるまきのかわ ビーフン こまあぶら ごま	しょうが にんじん にら たけのこ しいたけ れんこん エリンギ もやし ねぎ キャベツ ビーマン たまねぎ こまつな	621 24.5
25水		コーンチャめし おでん やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ つみれ あぶらあげ かつおぶし	こめ さとう ちくわぶ もち	とうもろこし だいこん キャベツ ほうれんそう もやし	579 28.5
26木		ごはん(秋田) ぎせいとうふ くきわかめのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご くきわかめ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごま	にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう グリンピース	623 27.0
27金		ごもくあんかけそば ごまドレッシングサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ほたてかいばしら	むしちゅうかめん あぶら こまあぶら かたくりこ ごま さとう わんたんのかわ	にんにく にんじん エリンギ しいたけ きくらげ たまねぎ はくさい キャベツ もやし フロッコリー しめじ しょうが	599 32.3

2月3日は節分です。新しい季節の前日をいいます。4日は立春です。今年の恵方は南南東です。

2/6~2/22ミラノ・コルティナ五輪が開催されます。

音楽会です。素敵な演奏を鑑賞して豊かな気持ちになりましょう。♪♪♪~

米飯給食の維持促進と食育推進のため豊島区では週4回米飯給食となっています。

今月の食育の日は青森県です。「いかメンチ」は、げそをメンチカツのようにして揚げたものです。青森県のいかの水揚げは日本のトップクラスです。「せんべい汁」は鶏肉や野菜きのこなど具だくさんの汁に鍋用の南部せんべいを割り入れて作ります。

\*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。