

2月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量 (kcal)	たんぱく質 (%)
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			
1	木	○ ゆかりごはん ゼリーフライ 野菜のピリ辛あえ かきたま汁	牛乳 おから 卵		米 大麦 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 片栗粉		にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり えのきたけ 小松菜		546	12.5
2	金	○ ★節分★ いわしのかば焼き丼 豚汁 きなごまめ	いわし 牛乳 豚肉 豆腐 みそ いり大豆 きな粉 脱脂粉乳		米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま ごんにやく 里芋		しょうが ごぼう にんじん 大根 ねぎ		638	17.1
5	月	○ パブリカライスクリームソースかけ 白菜のコールスローサラダ レンズ豆とトマトのスープ	ベーコン 鶏肉 牛乳 豆乳 チーズ 生クリーム 豚肉 レンズ豆		米 油 バター 小麦粉 砂糖 大麦		にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 白菜 コーン 大根 トマト缶		616	14.5
6	火	○ ごはん 焼きつくだね 野菜の浅漬け みそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 おから みそ		米 片栗粉 砂糖 じゃが芋		玉ねぎ ねぎ 干しいたけ ごねぎ 生姜 白菜 きゅうり にんじん		579	17.6
7	水	○ 麦ごはん 家常豆腐 ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉		生姜 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ		575	18.0
8	木	○ ★事八日★ ごはん たららの照り焼き さつまいもの千切りサラダ おとと汁	牛乳 たら 鶏肉 小豆 みそ		米 砂糖 片栗粉 さつま芋 油 ごま油 里芋 ごんにやく		生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう ごねぎ		573	18.0
9	金	○ ミートソースパゲッティ 小松菜とコーンのスープ バイクドチーズケーキ	大豆 豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト クリームチーズ		スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉		にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ トマト缶 パセリ粉 コーン 小松菜 レモン		674	17.4
13	火	○ ★豊玉第二中学校連携献立★ ごはん お好み卵焼き ひじきと枝豆の炒り煮 みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 えび いか かつお節 卵 ひじき 油揚げ みそ 青のり		米 油 砂糖		キャベツ ねぎ 生姜 コーン にんじん 枝豆 玉ねぎ かぼちゃ えのきたけ		577	18.0
14	水	● 麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 豆腐 ジョア		米 大麦 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖		生姜 にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ いら きゅうり もやし		545	14.5
15	木	○ ごはん 焼きししゃも 野菜のしょうが炒め さつまい	牛乳 ししゃも 鶏肉 みそ		米 油 さつま芋 ごんにやく		生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 ごぼう		538	16.7
16	金	○ ガーリックトースト ポークビーンズ 野菜のカレーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆		食パン バター 油 じゃが芋 砂糖 オリーブ油		にんにく パセリ セロリー 玉ねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ 小松菜		561	18.9
19	月	○ ★食育の日 岩手県★ 盛岡じゃじゃめん 豆腐スープ いよかん	豚肉 大豆 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐		うどん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油		きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ いよかん		527	19.6
20	火	○ 衣笠丼 切り干し大根とひじきのサラダ あおさのみそ汁	油揚げ 卵 牛乳 ひじき 豆腐 あおさ みそ		米 大麦 砂糖 ごま油 ごま		玉ねぎ わけぎ 切干大根 にんじん 小松菜 コーン		602	17.2
21	水	○ 米粉のミックスカレーライス もやしとコーンのサラダ りんごゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳 アガー		米 大麦 油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖		生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン もやし 小松菜 りんごジュース		668	13.2
22	木	○ ごはん 鉄火みそ 鶏と豆腐の塩うま煮 野菜の塩昆布あえ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 塩昆布		米 油 砂糖 ごんにやく ごま油		ごぼう 生姜 にんじん 白菜 さやいんげん ほうれん草 大根		553	16.3
26	月	○ チキンピラフ じゃが芋のスパイシーソース ジュリエンスープ	牛乳 大豆 鶏肉 レンズ豆 豚肉		米 大麦 油 オリーブ油 じゃが芋 米粉 片栗粉 砂糖		にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース パセリ 白菜 セロリー 小松菜		607	14.6
27	火	○ ごはん しらすと青ねぎの卵焼き 切り干し大根の含め煮 みそ汁	牛乳 豆腐 しらす干し 卵 油揚げ 厚揚げ みそ		米 油 砂糖 ごま油		玉ねぎ にんじん ごねぎ 切干大根 さやいんげん 白菜		591	17.7
28	水	○ はちみつレモントースト 豆乳のクリームシチュー スイートピクルス	牛乳 鶏肉 大豆 豆乳 クリーム チーズ		食パン マーガリン はちみつ 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉		レモン にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり		586	15.7
29	木	○ 麦ごはん ししゃもの石垣揚げ 野菜のポン酢あえ 沢煮碗	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ		米 大麦 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 ごんにやく 片栗粉 ごま油		小松菜 もやし にんじん ゆず レモン 大根 ねぎ		665	17.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回 ●はジョア

1月使用食材の主な産地															
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	栃木	発芽玄米	秋田	豚肉	青森	鶏肉	岩手	いか	ペルー	もやし	栃木	じゃが芋	長崎	たまねぎ	北海道
	秋田	鶏卵	青森		茨城		青森	ししゃも	ノルウェー	小松菜	東京	大根	千葉	にんじん	千葉
														りんご	青森
														はちみつ	アルゼンチン