



2月の献立表  
平成29年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
1	木	○	むぎ 麦ごはん 荳わかめのナムル しせんとうふ 四川豆腐 果物	牛乳 豚肉 豆腐 荳わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 くず粉 ごま ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ 青梗菜 たけのこ しいたけ もやし ねぎ きゅうり コーン にんにく 生姜 唐辛子 果物	エネルギー	636 kcal
							たんぱく質	24.7 g
2	金	○	黒豆入りちらし寿司 すまし汁 鮭の塩焼き きゅうりの薬味漬け	牛乳 卵 鶏肉 鮭 えび はんぺん 黒豆 わかめ	米 砂糖 米油 菜種油	人参 しいたけ れんこん かんぴょう みつば きゅうり もやし えのきたけ 生姜	エネルギー	618 kcal
							たんぱく質	29.1 g
5	月	○	スパゲティーあさりソース だいこん 大根サラダ 果物	牛乳 ベーコン あさり チーズ かつお節	スパゲティー 砂糖 バター オリーブ油 ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ トマト 大根 きゅうり コーン マッシュルーム パセリ にんにく 生姜 もやし 果物	エネルギー	631 kcal
							たんぱく質	22.9 g
6	火	○	ガーリックトースト だいず 大豆シチュー キャベツとわかめのレモン酢	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ 生クリーム わかめ	食パン 小麦粉 じゃがいも バター マーガリン 米油 菜種油	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ もやし セロリー レモン にんにく	エネルギー	665 kcal
							たんぱく質	24.8 g
7	水	○	ごまごはん さばのみそ煮 きのこ野菜のおろしあえ むらくも汁	牛乳 卵 鶏肉 鯖 豆腐 かつお節 みそ	米 麦 砂糖 でん粉 くず粉 ごま	人参 小松菜 白菜 大根 しいたけ もやし ねぎ 生姜 えのきたけ しめじ	エネルギー	678 kcal
							たんぱく質	30.0 g
8	木	○	むぎ 麦ごはん ヘルシーハンバーグ キャベツの香味あえ 青菜のみそ汁	牛乳 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉 米油 菜種油	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 生姜	エネルギー	722 kcal
							たんぱく質	31.0 g
9	金	○	こんぶ 昆布ごはん すり身団子汁 きゅうりともやしのごま酢	牛乳 卵 鶏肉 たら あじ 豆腐 油揚げ 昆布 みそ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにやく さといも ごま油 米油 菜種油	人参 ごぼう 大根 きゅうり ねぎ もやし 生姜	エネルギー	623 kcal
							たんぱく質	26.3 g
13	火	○	むぎ 麦ごはん 菜の花のからしあえ 鮭のレモン焼き いもの子汁	牛乳 豚肉 鮭 油揚げ みそ	米 麦 パター さといも 米油 菜種油	人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 ねぎ 食用菜の花 しめじ レモン マスタード(粉からし)	エネルギー	614 kcal
							たんぱく質	29.7 g
14	水	○	カレーピラフ かぶのスープ チョコプリン	牛乳 鶏肉 えび ハム ベーコン 豆乳 粉寒天 ホイップクリーム	米 麦 砂糖 パター カレー粉 じゃがいも ココア 米油 菜種油	人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム かぶ かぶの葉	エネルギー	693 kcal
							たんぱく質	25.4 g
15	木	○	ごまと青大豆のごはん いかのチリソース 野菜のナムル 大根のみそ汁	牛乳 いか 青大豆 油揚げ みそ わかめ	米 もち米 砂糖 でん粉 ごま ごま油 米油 菜種油	人参 白菜 ほうれん草 大根 大根の葉 もやし ねぎ にんにく 生姜	エネルギー	645 kcal
							たんぱく質	25.5 g
16	金	○	むぎ 麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが ごま酢あえ	牛乳 豚肉 ちくわ のり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま 米油 菜種油	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ さやいんげん きゅうり もやし	エネルギー	614 kcal
							たんぱく質	21.0 g
19	月	○	きびごはん 魚のみそマヨネーズ焼き 木の实あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 鮭 みそ わかめ	米 きび 砂糖 じゃがいも マヨネーズ アーモンド	人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 もやし えのきたけ	エネルギー	611 kcal
							たんぱく質	27.7 g
20	火	○	プレーントースト 人参とりんごのジャム ポトフ もやしとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ソーセージ	食パン 砂糖 じゃがいも ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし にんにく 生姜 りんご レモン	エネルギー	608 kcal
							たんぱく質	24.3 g
21	水	○	ねぎチャーハン 春雨スープ えびシュウマイ トマト	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 えび 豆腐 なた	米 砂糖 シュウマイの皮 でん粉 春雨 ごま油	人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 トマト ねぎ 生姜 グリンピース	エネルギー	731 kcal
							たんぱく質	34.3 g
22	木	○	きびごはん 五目煮浸し わかさぎの香梅揚げ えのきのみそ汁	牛乳 わかさぎ 凍り豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 きび 砂糖 でん粉 こんにやく 米油 菜種油	人参 しいたけ えのきたけ 白菜 小松菜 生姜 梅干し	エネルギー	603 kcal
							たんぱく質	23.5 g
23	金	○	むぎ 麦ごはん ポークストロガノフ キャベツとじゃがいものスープ UFOゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム 粉寒天 乳酸飲料	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも 白玉団子 バター 米油 菜種油	人参 玉ねぎ にんにく トマト マッシュルーム キャベツ グリンピース パイン(缶)	エネルギー	745 kcal
							たんぱく質	25.7 g
26	月	○	八宝おこわ ゆず大根 ワンタンスープ 果物	牛乳 うずら卵 豚肉 えび	米 もち米 ワンタンの皮 ごま油 米油 菜種油	人参 しいたけ 白菜 コーン たけのこ にんにく 生姜 もやし ねぎ 大根 きゅうり グリーンピース ゆず 果物	エネルギー	640 kcal
							たんぱく質	25.8 g
27	火	○	むぎ 麦ごはん ふりかけ コロコロまぐろ おかかあえ うすくず汁	牛乳 かじまぐろ しらす干し かつお節 かまぼこ 豆腐 みそ のり	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま 米油 菜種油	人参 小松菜 えのきたけ 生姜 ねぎ しめじ もやし	エネルギー	631 kcal
							たんぱく質	27.7 g
28	水	○	チャンポン麺 あんぱん豆腐 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか たこ かまぼこ なた 粉寒天	中華めん 砂糖 でん粉 くず粉 ごま油 米油 菜種油	人参 玉ねぎ 生姜 もやし しいたけ たけのこ キャベツ きくらげ パイン・黄桃(缶)	エネルギー	681 kcal
							たんぱく質	31.4 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A <sub>レチノール当量</sub>	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 2月平均	652	26.9	19.2	346	2.5	235	0.34	0.52	21	5.0	3.5
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

