



2月の献立表

平成30年度 練馬区立中村小学校



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の仲間 | | 黄の仲間 | | 緑の仲間 | | 栄養価 | |
|----|----|----|---|------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|------------|-----------------------|--|----------------|--------------------|
| | | | | 血や肉を作る | 歯や骨を作る | 熱や力のもとになる | | 体の調子を整える | | | |
| | | | | タンパク質 | ミネラル | 炭水化物 | 脂質 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜 | | |
| 1 | 金 | ○ | ごはん おからおろしハンバーグ みそ汁 果物 | 豚肉 おから みそ | 牛乳 | 米 じゃがいも | 油 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ 大根 果物 | エネルギー たんぱく質 | 630 kcal 25.8 g |
| 4 | 月 | ○ | えほうてま ずし いわしのみそ煮 みぞれ汁 きなこ豆 | 油揚げ いわし みそ 大豆 きな粉 | 牛乳 のり 昆布 脱脂粉乳 | 米 砂糖 でんぷん | | 人参 小松菜 | 竹の子 干し椎茸 かんぴょう 生姜 大根 玉ねぎ なめこ ねぎ | エネルギー たんぱく質 | 671 kcal 31.2 g |
| 5 | 火 | ○ | まる 丸パン かぼちゃのグラタン カントリーサラダ エービーシー ABCスープ | 鶏肉 | 牛乳 生クリーム 粉チーズ | 丸パン 砂糖 小麦粉 パン粉 ABCマカロニ | バター 油 | 人参 小松菜 かぼちゃ パセリ | 玉ねぎ セロリ キャベツ 大根 レモン コーン マッシュルーム | エネルギー たんぱく質 | 650 kcal 26.3 g |
| 6 | 水 | ○ | ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め アーモンドあえ 果物 | 豚肉 生揚げ みそ | 牛乳 | 米 砂糖 じゃがいも でんぷん | アーモンド 油 | 人参 小松菜 | 生姜 玉ねぎ 枝豆 もやし 果物 | エネルギー たんぱく質 | 672 kcal 25.7 g |
| 7 | 木 | ○ | きつねごはん 揚げ豆腐 梅のりあえ お麩のすまし汁 | 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 | 牛乳 のり 昆布 わかめ | 米 砂糖 でんぷん 豆麩 | ごま油 | 人参 小松菜 | 生姜 えのきたけ 竹の子 キャベツ 干し椎茸 枝豆 玉ねぎ 練り梅 グリーンピース ねぎ | エネルギー たんぱく質 | 610 kcal 28.7 g |
| 8 | 金 | ○ | ごはん じゃがいものそぼろ煮 具だくさんみそ汁 | 豚肉 大豆 油揚げ みそ | 牛乳 | 米 砂糖 じゃがいも でんぷん | 油 | 人参 小松菜 | 生姜 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 大根 | エネルギー たんぱく質 | 625 kcal 20.9 g |
| 12 | 火 | ○ | サンマーマン風神奈川県 ツナと小松菜のあえもの 果物 | 豚肉 ツナ | 牛乳 わかめ | 蒸し中華麺 でんぷん 砂糖 | ごま油 | 人参 小松菜 青梗菜 | にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 もやし 果物 【からし】 | エネルギー たんぱく質 | 630 kcal 23.6 g |
| 13 | 水 | ○ | ごはん 麻婆豆腐 中華風コーンスープ | 豚肉 みそ 鶏肉 | 牛乳 | 米 砂糖 じゃがいも でんぷん | ごま油 | 人参 小松菜 にら | 生姜 干し椎茸 玉ねぎ にんにく ねぎ 大根 コーン 【豆板醤・ラー油】 | エネルギー たんぱく質 | 601 kcal 22 g |
| 14 | 木 | ○ | ごはん 鮭の黄金焼き おひたし 田舎汁 | 鮭 みそ 油揚げ 鶏肉 生揚げ | 牛乳 | 米 砂糖 こんにやく でんぷん | マヨネーズ 油 | 人参 小松菜 パセリ 青梗菜 | 生姜 もやし ごぼう 大根 しめじ ねぎ | エネルギー たんぱく質 | 644 kcal 30.0 g |
| 15 | 金 | ○ | 金平バーガー 枝豆とひよこ豆の豆サラダ 森のチャウダー | さつま揚げ ひよこ豆 ハム 鶏肉 大豆 | 牛乳 チーズ 粉チーズ | 丸パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | バター 油 | 人参 ブロッコリー | ごぼう 枝豆 きゅうり しめじ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン【唐辛子】 | エネルギー たんぱく質 | 651 kcal 27.0 g |
| 18 | 月 | ○ | ごはん 魚のごまみそ焼き ゆかり大根 のっぺい汁 | 鯖 みそ 豚肉 | 牛乳 昆布 | 米 砂糖 竹輪麩 じゃがいも 里芋 でんぷん こんにやく | 白ごま 油 | 人参 小松菜 ピーマン ゆかり | 玉ねぎ コーン マッシュルーム 大根 きゅうり | エネルギー たんぱく質 | 633 kcal 28.2 g |
| 19 | 火 | ○ | わかめごはん 棒餃子 ナムル 広東スープ | 豚肉 鶏肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | 米 春雨 でんぷん 春巻きの皮 | 白ごま 油 | 人参 小松菜 にら 青梗菜 | 白菜 玉ねぎ にんにく もやし 干し椎茸 生姜 竹の子 【唐辛子・ラー油】 | エネルギー たんぱく質 | 608 kcal 23.7 g |
| 20 | 水 | ○ | ごはん じゃがいもと凍り豆腐の旨煮 みそドレサラダ 果物 | 豚肉 大豆 凍り豆腐 みそ | 牛乳 | 米 砂糖 こんにやく じゃがいも | ごま油 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 大根 果物 | エネルギー たんぱく質 | 640 kcal 23.9 g |
| 21 | 木 | ○ | ごはん のり佃煮 ぶり大根 豚汁 | ぶり 豚肉 みそ 豆腐 | 牛乳 のり | 米 砂糖 こんにやく さつまいも | 油 | 人参 小松菜 | 大根 生姜 ごぼう 玉ねぎ ねぎ | エネルギー たんぱく質 | 695 kcal 27.0 g |
| 22 | 金 | ○ | パインパン ツナのチーズローフ フレンチサラダ 野菜スープ | ツナ 卵 | 牛乳 チーズ | パインパン 砂糖 パン粉 じゃがいも | 油 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ もやし キャベツ コーン きゅうり 【からし】 | エネルギー たんぱく質 | 681 kcal 31.5 g |
| 25 | 月 | ○ | うめだいず 梅大豆ごはん わかさぎの磯部揚げ 和風サラダ さつま汁 | 青大豆 豚肉 さつま揚げ みそ 豆腐 | 牛乳 わかさぎ 青のり わかめ | 米 もち米 小麦粉 砂糖 こんにやく | 白ごま 油 | 人参 小松菜 ゆかり | 梅干し 大根 キャベツ ねぎ 玉ねぎ ごぼう | エネルギー たんぱく質 | 618 kcal 28.9 g |
| 26 | 火 | ○ | 黒砂糖パン マカロニのトマト煮 コールスローサラダ 果物 | 豚肉 大豆 | 牛乳 粉チーズ | 黒砂糖パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 砂糖 | バター 油 | 人参 トマト缶 | 玉ねぎ キャベツ コーン 果物 【からし】 | エネルギー たんぱく質 | 662 kcal 24.6 g |
| 27 | 水 | ○ | ぶたどん 豚丼 具だくさんみそ汁 | 豚肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | 米 麦 こんにやく 砂糖 | 油 | 人参 小松菜 | 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 竹の子 キャベツ 大根 | エネルギー たんぱく質 | 602 kcal 27.8 g |
| 28 | 木 | ○ | カレーピラフ ポルシチ キャロットソースサラダ | ベーコン 豚肉 | 牛乳 生クリーム | 米 砂糖 じゃがいも | 油 | 人参 ブロッコリー | 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ もやし【からし】 【カレー粉】 | エネルギー たんぱく質 | 629 kcal 26.2 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。 ※果物は、みかん、清美オレンジ、りんご、かんべい、いよかんの予定です。

| | 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 レチノール当量 μg | B1mg | B2 mg | C mg | g | g |
| 中村小 2月平均 | 641 | 26.5 | 19.8 | 368 | 2.7 | 282 | 0.47 | 0.58 | 23 | 5.4 | 2.6 |
| 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 |

