



早寝早起ごはん
「早寝早起ごはん」運動シンボルマーク

2がつ こんだてひょう

平成23年度

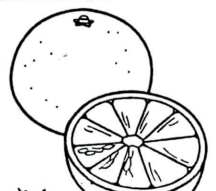
練馬区立中村西小学校

日	曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
1	水	牛乳 じゃごごはん 筑前煮 すまし汁 二色ゼリー	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ こんぶ アガー 生クリーム 調 理用牛乳 油揚げ とり肉 かつ お削り さつま揚げ 絹ごし豆腐	精白米 しらたき 三温糖 板こ んにやく さといても 上白糖 サ ラダ油	にんじん さやいんげん ほうれ んそう えのきたけ ごぼう たけ のこ 干し椎茸 オレンジジュ ース	676	25.8
2	木	牛乳 凍り豆腐の卵とじ丼 即席漬け わかめスープ	牛乳 わかめ かつお削り とり 肉 凍り豆腐 たまご 豚肉 絹ご し豆腐	精白米 米粒麦 しらたき 三温 糖 白ごま	にんじん さやいんげん たけの こ 玉葱 キャベツ きゅうり しょうが たけのこ ねぎ	603	25.9
3	金	牛乳 麦ごはん 大豆といりこの甘辛煮 里芋と野菜の旨煮 みそ汁	牛乳 かたくちいわし こんぶ 大豆 とり肉 かつお削り 油揚 げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 かつくり粉 三 温糖 板こんにやく さといても じゃがいも 揚げ油 白ごま サ ラダ油	にんじん さやいんげん たけの こ 干し椎茸 だいこん ねぎ	604	24.1
6	月	牛乳 味噌煮込みうどん 大学芋 くだもの	牛乳 豚肉 かつお削り 油揚げ なると 白みそ	うどん 三温糖 水あめ さつま いも サラダ油 揚げ油 黒ごま	にんじん 葉だいこん こまつな ごぼう はくさい ねぎ りんご	635	22.6
7	火	牛乳 梅ちりめんごはん 豚肉の三州煮 けんちん汁	牛乳 梅ちりめん 豚肉 生揚げ いかり肉 かつお削り 油揚 げ 絹ごし豆腐	精白米 じゃがいも 三温糖 板 こんにやく さといても サラダ油	にんじん しょうが にんにく 干 し椎茸 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	637	29.4
8	水	牛乳 麦ごはん 魚のしょうが煮 ゆかりあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 こんぶ さんま かつお削 り 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 三温糖 板こ んにやく じゃがいも	ゆかり にんじん しょうが だい こん はくさい ごぼう 玉葱 ね ぎ	687	27.4
9	木	牛乳 ココア揚げパン コールスローサラダ バミセリスープ	牛乳 ベーコン	ミルクパン グラニュー糖 じゃ がいも バミセリ サラダ油	にんじん パセリ 青ピーマン キャベツ 玉葱 セロリー ホール コーン	632	18.9
10	金	牛乳 豆わかごはんいかのチリソース もやしのスープ 小松菜のおひたし	牛乳 炊き込みわかめ 大豆 い か 豚肉	精白米 でんぶん 三温糖 白ご ま 揚げ油 ごま油	にんじん なら こまつな にんに く しょうが ねぎ もやし	620	28.1
13	月	牛乳 フィッシュバーガー 野菜のアーモンドあえ リボンマカロニスープ	牛乳 白身魚 たまご とり肉 ベーコン	丸パン 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも リボンマカロニ 揚 げ油 アーモンド サラダ油	こまつな にんじん ほうれんそ う もやし マッシュルーム缶 玉 葱 ホールコーン	619	29.6
14	火	牛乳 チキンライス ABCスープ チョコがけいちご	牛乳 とり肉 ベーコン	精白米 じゃがいも アルファ ベットマカロニ カバーリング チョコレート 有塩バター サラ ダ油	トマトジュース にんじん ほう れんそう グリンピース マッ シュルーム缶 玉葱 ホールコー ン いちご	665	22.0
15	水	牛乳 しめじごはん 鮭のレモン焼き 野菜のごま酢あえ のっぺい汁	牛乳 こんぶ 油揚げ 鮭 かつお 削り 豚肉	精白米 さといても 板こんにやく 竹輪ふ でんぶん 有塩バター ごま油	にんじん さやいんげん ほんし めじ レモン キャベツ もやし だいこん	578	29.0
16	木	牛乳 きびごはん 洋風肉じゃが のりのつくだ煮 みそ汁	牛乳 もみのり こんぶ わかめ 豚肉 かつお削り 油揚げ 赤み そ 白みそ	精白米 きび じゃがいも でん ぶん 三温糖 サラダ油	にんじん 玉葱 グリンピース だ いこん ねぎ	658	24.2
17	金	牛乳 大豆入りドライカレー じゃこサラダ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 大豆	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 有塩バター サラダ油 白ごま	青ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう き ゅうり だいこん ホールコーン	634	23.8
20	月	牛乳 キムチチャーハン ナムル 広東スープ	牛乳 豚肉 なると 絹ごし豆腐	精白米 米粒麦 でんぶん サラ ダ油 白ごま ごま油	にんじん こまつな チンゲン ツァイ ねぎ カットキムチ も やし にんにく しょうが 干し椎 茸 たけのこ はくさい	606	22.4
21	火	牛乳 きびごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 沢煮椀 かぶの即席漬け	牛乳 とり肉 かつお削り	精白米 きび 三温糖 でんぶん じゃがいも 揚げ油	にんじん さやいんげん こまつ な ホールコーン にんにく しょ うが えのきたけ だいこん ねぎ かぶ きゅうり	623	21.5
22	水	牛乳 オレンジトースト ブロッコリー入りクリーム煮 くだもの	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生 クリーム たまご とり肉	食パン 上白糖 はちみつ じゃ がいも 小麦粉 有塩バター サ ラダ油	にんじん ブロッコリー オレン ジジュース 玉葱 セロリー カリ フラワー くだもの	600	22.5
23	木	牛乳 豆腐そぼろごはん 大豆入り磯煮 野菜のからしあえ わかめのすまし汁	牛乳 しらす干し ひじき わか め 押し豆腐 とり肉 さつま揚 げ かつお削り 大豆	精白米 米粒麦 三温糖 突こ んにやく サラダ油	にんじん さやいんげん こまつ な 干し椎茸 ごぼう もやし きゅうり ねぎ	546	21.6
24	金	牛乳 練馬スパゲティ マスタードドレッシングサラダ ヨーグルトマフィン	牛乳 焼きのり ヨーグルト ま ぐろ缶 たまご	スパゲティ 三温糖 小麦粉 上 白糖 有塩バター サラダ油 無 塩バター	にんじん えのきたけ ほんしめ じ だいこん キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	687	27.6
27	月	牛乳 キャロットライス 四川豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 ロースハ ム	精白米 三温糖 でんぶん はる さめ ごま油 白ごま サラダ油	にんじん とうがらし チンゲン ツァイ しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし き ゅうり	682	25.5
28	火	牛乳 麦ごはん ひじき入りたまご焼き ごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 ひじき こんぶ 豚肉 たま ご かつお削り 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 三温糖 サラダ 油 白すりごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ だいこん ねぎ	599	26.1
29	水	牛乳 ミルクパン メルルーサのラビゴットソース 野菜チップス ひよこ豆のスープ	牛乳 メルルーサ とり肉 ベー コン ひよこまめ	ミルクパン 三温糖 さつまいも じゃがいも サラダ油 揚げ油	トマト にんじん ほうれんそう 玉葱 きゅうりピクルス ごぼ うれんこん マッシュルーム缶 ホールコーン	642	28.3

※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。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

	エネルギー		たんぱく質		脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩	食物繊維
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
2月分平均	627	24.9	19.7	340	2.5	305	0.41	0.55	32	2.8	5.3		
国基準	660	13-28	20	350	3	140-420	0.4	0.5	23	2.5	6.5		



はっさく