

2月 献立表

平成 28 年

練馬区立開進第四小学校

日	曜日	牛乳	こん だて めい 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	えい よう か 栄 養 価
				ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	月		メープルトースト もやしとコーンのサラダ ポークビーンズ オレンジ	だいち ぶた肉 ベーコン ピザチーズ ぎゅうにゅう	食パン メープルシロップ さ とう じゃがいも こむぎこ マーガリン ひまわり油 パ ター	にんじん こまつな もやし キャベツ ホールコーン缶 玉ねぎ オレンジ	エネルギー 711 kcal たんばくしつ 23.2 g しつ 31.2 g
2	火		むぎ 麦ごはん カジキマグロのマリアソース な はな たま しる 菜の花のからしあえ 玉ねぎのみそ汁	カジキマグロ ハム あぶら あげ 赤みそ 白みそ ぎゅ うにゅう	米 むぎ でんぶん こむぎ こ さとう じゃがいも ひま わり油	なのはな にんじん こまつ な しょうが キャベツ 玉 ねぎ	エネルギー 650 kcal たんばくしつ 25.6 g しつ 19.0 g
3	水		さかな こがねや やこめ 魚の黄金焼き  節分 やさしい 野菜のおひたし かきたま汁 	さかな(ホキ) だいち かつ お節 とり肉 とうふ たまご ピザチーズ ぎゅうにゅう	米 もち米 くずでんぶん ひまわり油 マヨネーズ	にんじん みつば ほうれん 草 ほしいいたけ もやし え のき ねぎ	エネルギー 603 kcal たんばくしつ 31.1 g しつ 20.6 g
4	木		コッペパン ラザニア オノドリレッシングサラダ ペイザンヌスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン ピザチ - ズ ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ こむ ぎこ さとう マーガリン ひ まわり油	にんじん かぶ葉 かぶ 玉ねぎ マッシュルーム 缶にんにくし ょうが ホールコーン缶 キャベツ もやし きゅうり	エネルギー 627 kcal たんばくしつ 26.0 g しつ 24.0 g
5	金		ごはん やさいい たまご焼 とうきょう 東京うどのキンピラ もずく ^{だいこん} と大根のスープ	とり肉 ぶた肉 たまご も ずく あさり ぎゅうにゅう	米 さとう でんぶん ひま わり油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな しょうが 玉 ねぎ れんこん 東京うど だいこ ん えのき ホールコーン缶 ねぎ ほしいいたけ	エネルギー 580 kcal たんばくしつ 23.7 g しつ 17.3 g
8	月		こぎつねごはん たまごいりピーフン炒め だんごじる トビウオの団子汁	とり肉 あぶらあげ ハム た まご トビウオすり身 タラすり 身 赤みそ とうふ ぎゅう にゅう	米 さとう ビーフン でんぶ ん こむぎこ こんにやく ひ まわり油 ごま油	にんじん チンゲンサイ こまつ な しょうが ほししいたけ たけ のこもやし ねぎ だいこん	エネルギー 601 kcal たんばくしつ 26.9 g しつ 18.6 g
9	火		チキンライス はなやさい 花野菜のフレンチサラダ やさしい 野菜たっぷりポトフ	とり肉 ぶた肉 ベーコン ウィンナー だいち ぎゅう にゅう	米 さとう じゃがいも ひま わり油 パター	にんじん トマトジュース ブロッ コリー カリフラワー 冷凍いんげ ん 玉ねぎ マッシュルーム 缶 冷凍 グリブーホールコーン缶 セロ りにんにく キャベツ	エネルギー 663 kcal たんばくしつ 22.5 g しつ 25.2 g
10	水		ちゅうかどん 中華丼 だいこん きょうみずな 大根と京水菜のサラダ	ぶた肉 えび いか なた うずらたまご ロース ぎゅ うにゅう	米 むぎ でんぶん くず でんぶん さとう ひまわり油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンサイ 京みずな にんにく しょうが 玉ねぎ たけ のこはさい セロリ きゅうり だい こん	エネルギー 607 kcal たんばくしつ 23.9 g しつ 16.5 g
12	金		レンコンごはん かみかみすめサラダ だんごじる いも団子汁 デコボン	ぶた肉 とり肉 あぶらあげ するめいか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	米 こんにやく さとう じゃ がいも でんぶん ひまわり 油 ごま油	にんじん こまつな ごぼう しょ うが れんこん きゅうり はくさ い だいこん ねぎ ほししいた け デコボン	エネルギー 627 kcal たんばくしつ 18.6 g しつ 19.8 g
15	月		ごはん やさい ず にく 野菜のごま酢あえ 肉じゃが フルーツゼリー	ぶた肉 しらす パル - ルアガ - ぎゅうにゅう	米 さとう じゃがいも こんに やく 白ごま ひまわり油	にんじん 冷凍いんげん キャ ベツ きゅうり 玉ねぎ ほししい たけ みかん 缶 バイン缶	エネルギー 624 kcal たんばくしつ 20.9 g しつ 13.5 g
16	火		きびごはん からあげのレモン風味 あぶら キャベツのからし和え じゃが芋のみそ汁	とり肉 あぶらあげ 赤みそ 白みそ カットわかめ ぎゅ うにゅう	米 きび でんぶん さとう じゃがいも ひまわり油	にんじん レモン果汁 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	エネルギー 651 kcal たんばくしつ 23.3 g しつ 23.4 g
17	水		マーボー豆腐丼 てづく 手作りワンタンスープ いちご	ぶた肉 だいち とうふ 赤 みそ トウバンジャン ぎゅ うにゅう	米 むぎ さとう でんぶん ワンタンの皮 ひまわり油 ごま油	にんじん ニラ しょうが ほし しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく はくさい もやし いち ご	エネルギー 687 kcal たんばくしつ 27.5 g しつ 20.1 g
18	木		むぎ 麦ごはん ぶりの照り焼き かぶう 華風きゅうり じゃが芋入り吉野汁	さかな(ブリ) トウバンジャン あぶらあげ とうふ な ると とり肉 ぎゅうにゅう	米 むぎ さとう でんぶん じゃがいも くずでんぶん ごま油	にんじん こまつな しょうが きゅうり だいこん ねぎ	エネルギー 634 kcal たんばくしつ 28.8 g しつ 20.8 g
19	金		セルフフィッシュバーガー 2色ポイル野菜 しゃく やさい ミネストローネ りんご	さかな(ホキ) たまご ベー コン とり肉 だいち ぎゅう にゅう	丸パン こむぎこ 生パン粉 ドライパン粉 じゃがいも マカロニ さとう ひまわり油	にんじん パセリ キャベツ にんにく セロリ 玉ねぎ だい こん りんご	エネルギー 673 kcal たんばくしつ 30.7 g しつ 22.7 g
22	月		むぎ 麦ごはん のりのつくだ煮 しゅんぎく はくさい 春菊と白菜のごま和え とり肉 やさい 鶏肉と野菜のみそ煮 みかん	とり肉 あげボール 赤みそ のり ぎゅうにゅう	米 むぎ さとう こんにやく さといも 白ごま ひまわり 油	しゅんぎくにんじん はくさい だいこん みかん	エネルギー 605 kcal たんばくしつ 22.6 g しつ 12.1 g
23	火		チキンカレーライス ハニースラダ 	とり肉 ぎゅうにゅう	米 むぎ じゃがいも こむ ぎこ さとう はちみつ ひま わり油 パター	にんじん しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ チャツネ きゅうり キャベツ	エネルギー 632 kcal たんばくしつ 18.3 g しつ 18.1 g
24	水	-	きのこの和風スパゲッティ わぶふう バジルドレッシングサラダ チーズケーキ ジョア(レモン)	ぶた肉 ベーコン たまご きざみのり ダイスチーズ ジョア ぎゅうにゅう	スパゲッティ でんぶん さ とう こむぎこ オリーブ油 ひまわり油 パター	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュ ルーム 缶 えのき しめじ キャ ベツ きゅうり	エネルギー 627 kcal たんばくしつ 22.0 g しつ 21.3 g
25	木		キムチチャーハン こんさい 根菜チップス ちゅうか ニラとたまごの中華スープ	ぶた肉 とうふ たまご ぎゅうにゅう	米 さつまいも じゃがいも でんぶん ひまわり油 ごま 油	にんじん ビーマン かぼちゃ ニラ ほししいたけ しょうが キムチ ねぎ れんこん	エネルギー 607 kcal たんばくしつ 21.6 g しつ 18.5 g
26	金		しゃく 2色サンドパン(ブルーベリー/マーガリン) そう ほうれん草とコーンのソテー はくさい 白菜のクリームシチュー オレンジ	とり肉 ベーコン 白いんげ ん 豆水煮 生クリーム ぎゅ うにゅう	黒砂糖パン 食パン こむ ぎこ マーガリン ひまわり 油 パター	ほうれん草 とうふ にんじん パセリ ブルーベリージャム ホールコーン 缶 セロリー にんにく 玉ねぎ はくさい オレンジ	エネルギー 631 kcal たんばくしつ 19.7 g しつ 28.4 g
29	月		むぎ 麦ごはん しゃものみりん焼き かぶう ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	さかな(シシャモ) ぶた肉 さ つま あげ あぶらあげ 赤みそ 白みそ ひじき ぎゅうにゅう	米 むぎ さとう こんにやく ひまわり油	にんじん かぼちゃ だいこん 玉ねぎ ねぎ	エネルギー 588 kcal たんばくしつ 23.5 g しつ 17.4 g