令和5年度　　2月献立表

練馬区立開進第四小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	ジャンバラヤ 牛乳 ポトフ 人参ドレッシングサラダ	ぶたひきにく だいず ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ あぶら バター じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん ピーマン もやし キャベツ きゅうり	625	14.5	41.5	2.4
2	金	やこめ 牛乳 いわしの生姜煮 具だくさんみそ汁	とりにく あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう いわし とうふ	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが だいこん ごぼう	605	19.0	30.3	2.9
5	月	ガーリックフランス 牛乳 大豆入りクリームシチュー 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトフランスパン バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん	595	14.7	46.4	2.5
6	火	コーンピラフ 牛乳 肉団子入り春雨スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	とりにく ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが はくさい ねぎ こまつな	614	16.9	31.8	2.8
7	水	キーマカレーライス 牛乳 野菜ソテー りんご	ぶたひきにく だいず レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こめこ バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム セロリー レーズン キャベツ りんご	621	13.0	27.1	2.3
8	木	ごはん 牛乳 つくね焼き どさんこ汁 磯香あえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ のり	こめ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも バター	れんこん たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ にんじん コーン こまつな もやし キャベツ	593	17.7	27.6	2.5
9	金	シーフードピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ **ABCスープ**	ベーコン えび いか ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ コーン パセリ グリンピース キャベツ	613	18.5	33.3	2.8
13	火	麦ごはん 牛乳 和風塩麹ハンバーグ えのきのあっさり汁 野菜の和風ごま炒め	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ たまご ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ パンこ さとう かたくりこ あぶら しろごま	にんじん ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ もやし こまつな	575	17.7	30.5	2.4
14	水	豚肉のうま煮丼 牛乳 ピーマンともやし炒め 豆乳ココアプリン	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう かんてん とうにゅう なまクリーム	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ はくさい にんにく ピーマン もやし	604	16.5	30.4	2.4
15	木	麦ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け のっぺい汁 大根のおかかあえ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう こんにゃく さといも	ねぎ にんじん だいこん もやし こまつな	588	15.5	31.8	2.6
16	金	スパゲティミートビーンズ 牛乳 冬野菜マリネ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー かぶ たまねぎ にんじん トマトピューレ れんこん ブロッコリー	578	17.1	33.6	2.1
19	月	**みそラーメン** 牛乳 うずら煮たまご 枝豆ポテト	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご ベーコン	あぶら ちゅうかめん ごまあぶら ラード さとう じゃがいも バター	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい もやし にら コーン チンゲンサイ えだまめ	572	17.3	35.4	3.7
20	火	麦ごはん 牛乳 白身魚の黄金焼き キャベツのみそ汁 三色野菜のあえ物	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう マヨネーズ（エッグフリー） ごまあぶら	コーン たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな にんにく しょうが	600	16.9	35.0	2.8
21	水	プルコギ丼 牛乳 卵とわかめのスープオレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ しろごま	たまねぎ にんじん もやし にら キャベツ りんご ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ きよみ	593	18.3	26.4	2.7
22	木	麦ごはん 牛乳 四川味噌豆腐 切り干しナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きりぼしだいこん もやし こまつな	586	17.6	31.3	2.2
26	月	黒砂糖パン 牛乳 白菜の豆乳クリームシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう クリーム	くろざとうパン あぶら さつまいも バター こむぎこ さとう	セロリー たまねぎ にんじん コーン はくさい マッシュルーム キャベツ グリンピース きゅうり	593	15.6	38.2	2.4
27	火	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 手作りジャンボ餃子 豆腐とわかめのスープ	ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	こまつな ほししいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんじん たけのこ えのきたけ	588	18.0	27.2	2.7
28	水	コメッコハヤシライス 牛乳 小松菜ともやしのソテー いちご	ぶたにく とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ バター	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん マッシュルーム こまつな トマトピューレ コーン いちご	622	13.4	30.7	2.2
29	木	麦ごはん 牛乳 沢煮椀 鶏肉のごま酢かけ おろしドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なると	こめ おおむぎ さとう かたくりこ しろごま じゃがいも あぶら	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ コーン	589	17.3	31.6	2.5

※　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、御了承ください。　※給食回数19回

1人1回あたりの栄養摂取量（中学年）

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	598	16.6	32.7	2.6	341	91	2.4	223	0.30	0.46	16	6.1