

2月の献立表

平成24年度 練馬区立仲町小学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>五等分1人分kcal たんぱく質g</small>
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのものになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	金	○	ごはん・海苔の佃煮 さばのトウバンジャン焼き 豆腐団子汁・変わりごまあえ	牛乳 まさば、豆板醤、豆腐 鶏肉、焼きのり	米 麦、砂糖、白玉粉、さといも ごま	にんじん、小松菜、ほうれん草 ねぎ、しょうが、にんにく 大根、えのきたけ、もやし	645 29
4	月	○	ごはん・手作りふりかけ 洋風ギョロツケ すまし汁・小松菜の煮びたし	牛乳 すけとうだら、卵、油揚げ 花かつお、チーズ、芽ひじき わかめ、ちりめんじゃこ あおのり	米 麦、でんぷん、パン粉、砂糖 油、ごま	にんじん、小松菜、玉ねぎ コーン、えのきたけ、ねぎ	628 28.3
5	火	○	ココアパン パミセリスープ・豆腐ナゲット みそドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン、絞リ豆腐、卵 鶏肉、みそ、芽ひじき	ココアパン じゃがいも、パミセリ、砂糖 バター、ごま、つが油、ごま油	にんじん、ピーマン、玉ねぎ ねぎ、キャベツ、もやし きゅうり	642 23.3
6	水	○	青菜ごはん ホッケの焼き魚・いも煮汁 大豆とジャコのごまからめ	牛乳 ほっけ、豚肉、みそ、大豆 ちりめんじゃこ	米 さといも、こんにゃく、ごま でんぷん、砂糖、ごま油	菜めしの素、にんじん ごぼう、大根、はくさい ねぎ	634 29.2
7	木	○	しっぽくうどん たこ焼きフライ	牛乳 鶏肉、かまぼこ、油揚げ むきえび、はんぺん、卵 まだこ、花かつお、あおのり	うどん でんぷん、小麦粉、ごま、油	にんじん、小松菜、大根 干ししいたけ、はくさい ねぎ、たけのこ、紅しょうが	655 27
8	金	○	麻婆豆腐丼・あっさりワカメスープ あずきミルクかん	牛乳 豚肉、豆板醤、みそ、豆腐 テイメイジャン、わかめ 粉寒天	米 麦、砂糖、くず粉、甘納豆 サラダ油、ごま油、ごま	にら、にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、ねぎ 干ししいたけ、たけのこ みかん缶	663 25.6
12	火	○	食パン・はちみつ スペイン風オムレツ・大豆入りつが ベーコンと野菜のスープ	牛乳 ウィンナー、レンズ豆、卵 ベーコン、大豆、わかめ	食パン じゃがいも、砂糖、はちみつ バター、ごま油、サラダ油	パセリ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし	657 26
13	水	○	五目ごはん 肉豆腐 りんご	牛乳 鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐	米 砂糖、くず粉、サラダ油	にんじん、小松菜、ごぼう 干ししいたけ、たけのこ にんにく、ねぎ、玉ねぎ ほんしめじ、りんご	635 25.5
14	木	○	パンパン 肉団子入り野菜スープ ミニトマト・バナナチョコ	牛乳 豚肉、卵、豆腐	パンパン でんぷん、春雨、くず粉 チョコレート、ごま油	にんじん、ミニトマト しょうが、干ししいたけ ねぎ、はくさい、バナナ	668 24.8
15	金	○	五目うま煮丼 中華スープ 小松菜とひじきのナムル	牛乳 いか、むきえび、うずら卵 かまぼこ、豚肉、芽ひじき	米 麦、砂糖、くず粉 サラダ油、ごま油、ごま	にんじん、小松菜、たけのこ はくさい、キャベツ 干ししいたけ、玉ねぎ、ねぎ もやし、にんにく、しょうが	649 29.6
18	月	○	きつねごはん ししゃものカレー揚げ のっぺい汁・いよかん	牛乳 豚肉、油揚げ、卵 ししゃも、昆布	米 麦、砂糖、小麦粉、こんにゃく さといも、竹輪ふ、くず粉 サラダ油	にんじん、グリーンピース 大根、ねぎ、いよかん	654 25.2
19	火	○	シナモンフレンチトースト スープ煮 アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 卵、鶏肉、ベーコン ウィンナー、ヨーグルト	食パン 砂糖、じゃがいも バター、サラダ油	にんじん、さやえんどう しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ、黄桃缶詰 パイナップル缶、みかん缶	636 24.5
20	水	○	野沢菜チャーハン ツナ春巻き 中華風スープ	牛乳 ベーコン、卵、ツナ、鶏肉 豆腐、しらす干し	米 春巻きの皮、くず粉 サラダ油、マヨネーズ	野沢菜漬、パセリ、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ しょうが	647 22.3
21	木	○	スパゲティきのこソース さつまいものトリュフ いちご	牛乳 ベーコン、豚肉 生クリーム	スパゲティ くず粉、さつまいも、砂糖 オリーブ油、サラダ油、バター	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム缶、ほんしめじ えのきたけ、いちご	690 25.5
22	金	○	ごはん 魚の吉野揚げ・けんちん汁 ほうれん草のごまあえ・味付けのり	牛乳 たら、豆板醤、鶏肉、豆腐 味付けのり	米 麦、でんぷん、砂糖、くず粉 こんにゃく、さといも サラダ油、ごま	にんじん、ほうれん草 しょうが、ごぼう、大根 ねぎ、もやし	647 26.9
25	月	○	大豆入りひじきごはん あじのタルタルソース焼き みそ汁	牛乳 豚肉、油揚げ、大豆、アジ 卵、みそ、ひじき、粉チーズ わかめ	米 突きこんにゃく、砂糖 小麦粉、つが油、マヨネーズ	にんじん、パセリ、玉ねぎ 大根、ねぎ、キャベツ	639 29.1
26	火	○	ナン カレーポークビーンズ 海草サラダ・夕焼けゼリー	牛乳 豚肉、ウイナ、いんげん豆 生クリーム、わかめ、粉寒天	ナン じゃがいも、小麦粉、砂糖 つが油、バター、ごま油、ごま	にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、きゅうり もやし、オレンジジュース	648 22.2
27	水	○	昆布ごはん わかさぎの南蛮漬け 鶏団子スープ・野菜のうま煮	牛乳 鶏肉、油揚げ、鶏軟骨 卵、豚肉、昆布、わかさぎ	米 砂糖、でんぷん、小麦粉 こんにゃく、じゃがいも サラダ油	にんじん、小松菜、ねぎ さやいんげん、干ししいたけ しょうが、大根、ごぼう はくさい、たけのこ	631 27.1
28	金	○	ミルクパン 凍り豆腐入りハンバーグ ベジタブルスープ・ベークドポテト	牛乳 凍り豆腐、豚肉、鶏肉 卵、ベーコン	ミルクパン くず粉、じゃがいも、サラダ油 ごま油、バター	にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、にんにく、キャベツ	631 29.8

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

