



令和4年 2月の献立表

練馬区立仲町小学校



日	曜日	献立名 ★：アレルギー対応メニュー、食材	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			赤：おもに体をつくるものとなる食品	黄：おもにエネルギーのもととなる食品	緑：おもに体の調子を整えるものとなる食品		
1	火	あつあげいりホイコーローどん こまつなのしおナムル	豚肉 厚揚げ みそ ★牛乳	米 大麦 米油 ごま油	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし 小松菜	545	22.6
2	水	まるパン マカロニグラタン カブいりやさいスープ	★牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	丸パン 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 マカロニ パン粉	セロリー にんにく たまねぎ にんじん かぶ かぶ(葉) 小松菜 マッシュルーム パセリ	607	26.8
3	木	だいすおこわ いわしのうめに みそけんちんじる	とり肉 大豆 油揚げ ★牛乳 いわし 豆腐 みそ	米 もち米 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく ジャガイモ	にんじん 生姜 梅干し ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	554	26.1
4	金	★こまつなチャーハン わかめスープ はるまき	豚肉 ★卵 なたと ★牛乳 とり肉 わかめ	米 大麦 米油 ごま油 ジャガイモ 春雨 片栗粉 春巻き皮	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 生姜 にんにく チンゲンサイ 干しいたけ たけのこ もやし にら	548	21.0
7	月	じゃこなめし ★とうふハンバーグおろしソース ★とうにゅうじたてやさしいる	ちりめんじゃこ ★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 豚肉 油揚げ みそ ★豆乳	米 大麦 ごま油 砂糖 パン粉 米油 こんにゃく ジャガイモ	もみ菜 にんじん たまねぎ 生姜 大根 えのきたけ あさつき ごぼう ねぎ 白菜 小松菜	560	26.7
8	火	★ちゅうかどん あおのりピーズポテト りんごゼリー	豚肉 ★いか かまぼこ ★うずら卵 ★牛乳 大豆 青のり アガー	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ジャガイモ	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 きくらげ チンゲンサイ りんごジュース	615	23.3
9	水	フィッシュバーガー ポークピーズ	たら ★牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	丸パン マーガリン 小麦粉 パン粉 米油 ジャガイモ 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶	602	31.3
10	木	むぎごはん ★てづくりじゃこつくだに ★ひじきいりあつやきたまご はたけじる	★牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 豚ひき肉 ひじき ★卵 豆腐 みそ	米 大麦 ★白ごま 米油 砂糖 ジャガイモ	切干大根 生姜 にんじん たまねぎ 大根 小松菜 ねぎ	606	27.8
14	月	ほうれんそうのクリームスパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ ★チョコレートマフィン	とり肉 ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ ★卵	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖 チョコレート	にんにく セロリー たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン ブロッコリー コーン	689	24.8
15	火	むぎごはん さばのみそに ★やさいのごまあえ ごもくじる	★牛乳 さば みそ 鶏もも 油揚げ	米 大麦 砂糖 ★白すりごま ★白ごま ちくわぶ でん粉	生姜 キャベツ 小松菜 もやし にんじん 大根 しめじ ねぎ 白菜	597	27.7
16	水	しせんみそとうふどん ワンタンスープ	豚肉 みそ 豆腐 ★牛乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 でん粉 ウェーブワンタン	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 白菜 小松菜 ねぎ もやし	579	26.9
17	木	ピザドック ポトフ くだもの(はるみ)	ベーコン チーズ ★牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆	米油 砂糖 コッペパン ジャガイモ	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん キャベツ はるみ	560	24.8
18	金	わかめごはん ★ししゃものごまごろもやき さつまいもとあつあげのもの	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★子持ちししゃも 青のり ★卵 豚ひき肉 厚揚げ	米 大麦 米油 ★白ごま 小麦粉 さつま芋 砂糖 でん粉 パン粉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	624	23.7
21	月	★ポークカレー もやしとこまつなのじゃこサラダ	豚肉 ★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セロリー もやし キャベツ 小松菜	595	21.7
22	火	こぎつねごはん めばるのにざかな さつまじる	豚ひき肉 油揚げ ★牛乳 めばる とり肉 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 さつま芋	生姜 にんじん あさつき ごぼう 大根 ねぎ	558	27.6
24	木	むぎごはん てっかみそ しんじゃがいものそばろに ★なのはなのやくみあえ	★牛乳 みそ 大豆 豚ひき肉	米 大麦 米油 砂糖 ジャガイモ しらたき 片栗粉 ★白すりごま ごま油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん かきな キャベツ コーン にんにく ねぎ	573	21.7
25	金	★ふじのみやふうやきそば じゃがいもとやさいのスープ	豚肉 かつお節 青のり ★牛乳 ベーコン	中華めん 米油 片栗粉 小麦粉 ラード 砂糖 ごま油 ジャガイモ	生姜 にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ 小松菜	556	22.8
28	月	★ぶたにくのたまごとじどん だいこんとわかめのみそじる	豚肉 かまぼこ ★卵 ★牛乳 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	たまねぎ ねぎ にんじん みつば 大根	570	25.3

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※今年度の学納金の引き落としは終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

《学校給食平均栄養摂取量の記載について》

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 % (25.1g)	脂質 % (20.2g)	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
1月の平均	585	17.2 % (25.1g)	31.0 % (20.2g)	351	90	2.3	260	0.43	0.52	28	6.5	2.5