



2月のこんだて

平成28年度
北町小学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉 歯や骨をつくる	黄色の食品 体温を保ち、体を動かすも になる	緑の食品 体の調子をととのえ病気に かりにくくする	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	水	○	★練馬大根たくあん漬け使用献立★ 練馬のごちそう鶏飯 切干大根の含め煮 抹茶豆乳プリン	鶏肉 たまご 油揚げ 豆乳 あずき 牛乳 のり アガ クリーム	米 砂糖 油	葉ねぎ さやいんげん 人参 干し椎茸 たくあん 切干大 根 抹茶	619	21.7
2	木	○	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草ののり和え かきたま汁	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 のり	米 砂糖 でんぷん	ほうれんそう 人参 小松菜 もやし ねぎ	577	30.6
3	金	○	★節分献立★ 鬼の金棒 大豆シチュー わかめサラダ	いり大豆 鶏肉 大豆 牛乳 クリーム わかめ	ショートニングパン チョコ レートじゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油	人参 パセリ にんにく 玉葱 もやし きゅうり	653	22.5
6	月	○	菜の花ずし うぐいす豆 のっぺい汁	えび 油揚げ たまご 青え んどう豆 豚肉 生揚げ 牛 乳 のり	米 砂糖 じゃがいも こんに やく でんぷん 油	菜の花 人参 れんこん 干し 椎茸 大根 ねぎ	594	23.0
7	火	○	きなこ揚げパン コーンポテト 肉だんごスープ	きな粉 ベーコン 豚肉 た まご 豆腐 牛乳	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも でんぷん はるさ め 油 バター ごま油	パセリ 人参 ホールコーン たけのこ ねぎ 干し椎茸 生 姜 白菜	634	24.5
8	水	○	麦ごはん 豚肉の三州煮 春菊のすまし汁	豚肉 生揚げ いか 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんに やく 油	人参 しゅんぎく 小松菜 生 姜 干し椎茸 玉葱 グリン ピース ねぎ	569	21.1
9	木	○	玄米ごはん チキンカレー キャベツのあっさりあえ	鶏肉 レンズまめ かつお 節 牛乳	米 玄米 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 油 バター ゴ マ	人参 小松菜 にんにく 玉葱 りんご キャベツ	651	20.4
10	金	○	きびごはん ししゃものゴマみそがらめ 即席漬け うすくず汁	みそ かまぼこ 豆腐 牛乳 ししゃも	米 きび でんぷん 砂糖 じゃ がいも 油 ゴマ	人参 キャベツ きゅうり えの き しめじ ねぎ	606	22.4
13	月	○	エビピラフ 虎豆と野菜のスープ チョコいちご	えび ベーコン 虎まめ 牛 乳	米 麦 じゃがいも チョコレ ート 油 バター	人参 小松菜 玉葱 マッシュ ルーム グリンピース キャベ ツ いちご	603	22.4
14	火	○	ごはん のりの佃煮 ぶりの照り焼き あさづけ 豚汁	ぶり 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳 のり	米 砂糖 でんぷん こんに やく じゃがいも 油	人参 白菜 かぶ 生姜 ごぼ う 大根 ねぎ	669	28.4
15	水	○	ココアトースト ポークビーンズ コーンサラダ	たまご ベーコン 豚肉 大 豆 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも バ ター 油 ココア	人参 トマトピューレ セロ リー にんにく 玉葱 キャベ ツ ホールコーン きゅうり	656	27.1
16	木	○	ごはん 魚のみそ漬け焼き やさいの辛子あえ 豆腐団子汁	モウカサメ みそ 鶏肉 な ると 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 白玉粉	小松菜 人参 生姜 ねぎ も やし きゅうり 白菜	620	26.5
17	金	○	スパゲティミートソース ハニーマスタードサラダ	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲッティ 砂糖 はちみつ オリーブ油 油	パセリ 人参 トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 マッ シュルーム きゅうり キャベ ツ	620	24.9
20	月	○	ビビンバ きくらげと豆腐のスープ りんご	豚肉 大豆 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ご ま油 ゴマ	人参 ほうれんそう 小松菜 生姜 にんにく ねぎ もやし きくらげ りんご	632	26.0
21	火	○	ポテトミートサンド コーン卵スープ	豚肉 白いんげんまめ ベーコン たまご 牛乳	ショートニングパン じゃがい も でんぷん 油 バター ゴマ	人参 ほうれんそう 玉葱 コーンクリーム缶	598	22.1
22	水	○	焼き鳥丼 野菜の甘酢漬け きのこスープ	鶏肉 牛乳 のり わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん きび 糖 ゴマ	人参 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ きゅうり 大根 れ んこん きくらげ えのき しめ じ	606	23.8
23	木	○	ごはん さばのみそ煮 白菜づけ 野菜のみそ汁	さば みそ 牛乳 昆布	米 砂糖 じゃがいも	人参 小松菜 生姜 ねぎ 白 菜 きゅうり ゆず 大根	605	25.8
24	金	○	ガーリックトースト マカロニのクリーム煮 花野菜サラダ	鶏肉 牛乳 クリーム チ ーズ	食パン 小麦粉 マカロニ 砂 糖 マーガリン 油 バター	パセリ 人参 ブロッコリー に んにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース カリフラワー キャベツ	619	22.3
27	月	○	八宝おこわ 春雨サラダ レタスのスープ	豚肉 えび うずら卵 たま ご 牛乳	米 もち米 はるさめ 砂糖 で んぷん ごま油 ゴマ 油	人参 たけのこ 干し椎茸 グ リンピース もやし きゅうり ホールコーン 生姜 ねぎ レ タス	614	23.7
28	火	○	麦ごはん じゃこのカレーふりかけ じゃがいものそぼろ煮 みつ葉のすまし汁	豚肉 豆腐 牛乳 ちりめん じゃこ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん ぷん 油 ゴマ	人参 みつば にんにく 玉葱 生姜 グリンピース しめじ ねぎ	597	19.9

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。