



2月のこんだて



平成29年度
練馬区立
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 もとなる	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	木	○	ごはん 魚の西京焼き もやしのごま酢あえ のっぺい汁	モウカサメ 白みそ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにやく でんぷん ゴマ 米油	人参 もやし 大根 ねぎ	597	25.8
2	金	○	★節分献立★ 鬼の金棒 大豆シチュー ゆで野菜オニオンソース	大豆 鶏肉 牛乳 クリーム	ショートニングパン 米油 チョコレート じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター	人参 パセリ にんにく 玉葱 もやし セロリー キャベツ きゅうり	693	22.4
5	月	○	もちごはん とうぐいす豆 じゃがいものそぼろ煮	青えんどう 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも でんぷん オリーブ油 米油	人参 ホールコーン 生姜 玉葱 グリーンピース	589	17.8
6	火	○	ジャージャーメン フルーツヨーグルト	豚肉 レンズまめ 赤みそ 八丁みそ 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 玉葱 みかん缶 パイン缶 もも缶	619	24.0
7	水	○	麦ごはん 魚のみそ漬け焼き うめドレッシングサラダ 豆腐団子汁	モウカサメ 白みそ 鶏肉 かつお節 油揚げ 牛乳 木綿豆腐	米 おおむぎ 砂糖 白玉粉 米油	人参 生姜 ねぎ 大根 きゅうり 梅干し 白菜	636	25.0
8	木	○	ガーリックトースト ポークビーンズ コーンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 オリーブ油 米油	パセリ 人参 トマトピューレ にんにく セロリー 玉葱 キャベツ ホールコーン	603	23.7
9	金	○	焼豚チャーハン ♪春雨サラダ にらたまスープ	焼き豚 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 おおむぎ はるさめ 砂糖 でんぷん ごま油 ゴマ 米油	人参 にら 干し椎茸 玉葱 ねぎ グリーンピース もやし きゅうり	577	22.0
13	火	○	エビピラフ ポトフ ♪チョコいちご	えび ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳	米 おおむぎ 米油 じゃがいも バター チョコレート	人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース にんにく 生姜 セロリー キャベツ いちご	635	25.3
14	水	○	麦ごはん マーボードーフ 切干大根のナムル	豚肉 レンズまめ 赤みそ 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ゴマ	人参 にら 生姜 干し椎茸 たけのこ セロリー にんにく ねぎ きゅうり 切干しだいこん もやし	606	24.7
15	木	○	ごはん さばのみそ煮 白菜づけ わかめと豆腐のすまし汁	さば 赤みそ 鶏肉 牛乳 木綿豆腐 わかめ 昆布	米 砂糖	人参 生姜 ねぎ 白菜 きゅうり ゆず 干し椎茸	578	25.5
16	金	○	♪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 木綿豆腐 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも でんぷん はるさめ 米油 ごま油 オリーブ油	人参 ホールコーン セロリー ねぎ 生姜 白菜	623	22.3
19	月	○	ごはん 豚肉とコーンの炒め煮 チャプチェ	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 はるさめ 米油 ごま油 ゴマ	人参 さやいんげん にら 玉葱 ホールコーン ごぼう 干し椎茸 にんにく 生姜	590	16.6
20	火	○	ポテトミートサンド レタススープ 大根ごまサラダ	豚肉 いんげんまめ 鶏肉 牛乳	丸パン じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 ゴマ	人参 玉葱 セロリー にんにく ホールコーン レタス 大根 きゅうり	576	22.8
21	水	○	麦ごはん 豚肉の三州煮 春菊のすまし汁	豚肉 生揚げ 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 こんにやく 米油	人参 しゅんぎく 小松菜 生姜 玉葱 グリーンピース 干し椎茸 ねぎ	587	18.6
22	木	○	ごはん 魚のおろし焼き 大豆の磯煮 豚汁	モウカサメ 鶏肉 大豆 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 ひじき	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 米油	人参 さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ	644	27.7
23	金	○	★世界の料理（スペイン）★ パエリア スペニッシュオムレツ やさいスープ	鶏肉 ベーコン ウィンナー たまご 牛乳	米 おおむぎ 米油 じゃがいも オリーブ油	青ピーマン 赤ピーマン パセリ 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ ホールコーン	598	22.8
26	月	○	焼き鳥丼 あさづけ キャベツと油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ 牛乳 さぎみのり	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん	人参 生姜 ねぎ 干し椎茸 玉葱 たけのこ 白菜 かぶ かぶ菜 キャベツ	616	24.8
27	火	○	レンズドライカレーライス わかめスープ	豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 わかめ	米 おおむぎ 米油 ゴマ	人参 赤ピーマン トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 セロリー ねぎ	570	20.7
28	水	○	ごはん ししゃものゴマみそがらめ もやしの和え物 うすくず汁	赤みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 ししゃも	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも ゴマ 米油	人参 もやし ホールコーン ねぎ 干し椎茸	617	25.2

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

♪ 印は、6年生からのリクエストメニューです。リクエスト給食の集計結果は3月の給食だよりにてお知らせします。お楽しみに！