



2月のこんだて



平成30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	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 チョコレート じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	人参 パセリ にんにく 玉葱 セロリー キャベツ もやし きゅうり	690	22.3
4	月	○	★立春★ 麦ごはん 鯖のみそマヨ焼き うめドレッシングサラダ 豆腐団子汁	さわら 赤みそ かつお節 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 白玉粉 米油 エッグケアマネース	人参 大根 きゅうり 梅干し 白菜 ねぎ	676	27.9
5	火	○	豚キムチ丼 いらたまスープ くだもの(いよかん)	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん ごま油 ゴマ	人参 いら にんにく 生姜 玉葱 ねぎ キムチ もやし くだもの	604	24.1
6	水	○	ごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツの甘味噌あえ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 白みそ 木綿豆腐 赤みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 ごま油 米油	人参 生姜 キャベツ もやし 玉葱	594	23.5
7	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	600	23.5
8	金	○	ごはん さかなの香味焼き もやしのごま酢あえ のっぺい汁	モウカサメ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく でんぷん ごま油 ゴマ 米油	人参 生姜 にんにく もやし 大根 ねぎ	612	26.1
12	火	○	麦ごはん 豚肉の三州煮 春菊のすまし汁 くだもの(みかん)	豚肉 生揚げ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも こんにゃく 米油	人参 しゅんぎく 小松菜 生姜 玉葱 グリンピース 干し椎茸 ねぎ くだもの	599	18.9
13	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 ゴマ ごま油	人参 いら 生姜 干し椎茸 もやし たけのこ セロリー にんにく ねぎ 切干しいんこん きゅうり	602	24.7
14	木	○	コーン茶めし ししゃもの磯辺揚げ やさいの辛子あえ 水菜のみそ汁	大豆 油揚げ 赤みそ 牛乳 ししゃも あおのり	米 おおむぎ 米粉 砂糖 米油	人参 小松菜 きょうな きゅうり ホールコーン もやし 大根 ねぎ	592	24.9
15	金	○	エビピラフ ポトフ ♪チョコいちご	えび ベーコン 豚肉 ウインナー 牛乳	米 おおむぎ 米油 じゃがいも チョコレート エッグケアマネース	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにく 生姜 セロリー キャベツ いちご	638	25.3
18	月	○	ジャージャー麺 レモンドレッシングサラダ	豚肉 レンズまめ 赤みそ 八丁みそ 牛乳	蒸し中華めん 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 小松菜 もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 玉葱 キャベツ レモン汁	590	23.2
19	火	○	こぎつねごはん 千草焼 大根のゆかりあえ 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ たまご まぐろ缶詰 凍り豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 じゃがいも 米油	人参 小松菜 大根 きゅうり 玉葱 ゆかり	593	25.5
20	水	○	ターメリックライスクリームソース 人参ラペ	鶏肉 まぐろ缶詰 牛乳 クリーム	米 おおむぎ 小麦粉 じゃがいも 米油 ゴマ バター	人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム セロリー レモン汁	642	18.7
21	木	○	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 豚汁	ほっけ 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 牛乳 ひじき	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米油	人参 さやいんげん ごぼう ねぎ 大根	649	30.7
22	金	○	ごはん 油淋鶏 三色あえ 大根とねぎのすまし汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ	米 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ゴマ	小松菜 人参 生姜 にんにく ねぎ もやし 干し椎茸 大根	624	21.5
25	月	○	レンズドライカレーライス ♪わかめスープ りんごゼリー	豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 わかめ アガー	米 おおむぎ 砂糖 米油	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 りんごジュース	601	20.6
26	火	○	麦ごはん 厚揚げのピリカラ炒め れんこんサラダ くだもの(みかん)	豚肉 生揚げ 白みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	人参 青ピーマン 小松菜 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ れんこん ホールコーン くだもの	645	23.6
27	水	○	スパゲティミートソース ファイバーサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳 ベーコン ひじき	スパゲッティ 砂糖 米油 ごま油	人参 トマトピューレ にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリー 切干しいんこん きゅうり	622	24.5
28	木	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 魚のおろし焼き 塩もみやさい かぶのみそ汁	豚肉 油揚げ モウカサメ 赤みそ 白みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく 米油	人参 ごぼう 生姜 大根 キャベツ きゅうり かぶ かぶ葉 えのきたけ ねぎ	580	23.3

※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。

★今月のくだものは、5(火)いよかん、12(火)、26(火)共にみかんを予定しています。

♪ 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！