

2月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 27 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1	月	○	パプリカライスホワイトソースかけ キャベツのマリネ	とりにく むきえび 生クリーム	こめ こむぎこ さとう バター ひまわり油	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく りんご	エネルギー たんぱく質 630 22.7 Kcal g
2	火	○	むぎはん 干草焼き 五目きんぴら わかめと大根の味噌汁	とりにく たまご さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも ひまわり油	にんじん あおピーマン ねぎ ほししいたけ たまねぎ ごぼう だけのこ れんこん だいこん	エネルギー たんぱく質 609 24.0 Kcal g
3	水	○	やこめ ぶりの照り焼き おひたし いわしのつみれ汁	だいす ぶり かつおぶし いわしのつみれ	こめ もちこめ でんぶん こんにゃく ひまわり油	にんじん みつば ほうれんそう こまつな ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 640 31.4 Kcal g
4	木	○	ごはん ジャンボ揚げ餃子 のりの佃煮 野菜味噌	ぶたにく とりにく	こめ でんぶん ぎょうさのかわ こむぎこ ごま油 ひまわり油	にら にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 587 20.9 Kcal g
5	金	○	てづく 手作りメロンパン しろ 白いんげんのトマトスープ	たまご ぶたにく いんげんまめ 生クリーム	こむぎこ さとう じゃがいも ひまわり油	にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 598 20.2 Kcal g
8	月	○	むぎはん しろみさかな 麦ご飯 白身魚のごまみそかけ からしあ 辛子和え のっぺい汁	しろみさかな みそ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	こめ むぎでんぶん さとう さいとも こんにゃく ちくわぶ いりこま	こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 581 26 Kcal g
9	火	○	あおだいず たまごはん 青大豆の炊き込みご飯 ぶたにく きんしゅうに あおな 豚肉の三州煮 青菜のおかか和え	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし いか なまあげ しろちくわ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく ひまわり油	にんじん こまつな ほししいたけ むきえだまめ しょうが たまねぎ グリーンピース もやし	エネルギー たんぱく質 674 29.4 Kcal g
10	水	○	ショートニングパン ★マカロニグラタン キャベツのスープ	とりにく 生クリーム こなチーズ	ショートニング こむぎこ マカロニパンこ ひまわり油 バター	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しめじ とうもろこし キャベツ	エネルギー たんぱく質 649 23.0 Kcal g
12	金	○	エクレアパン はくさい 白菜のスープ くだもの	ベーコン ホップクリーム	コッペパン カバリングチョコレート じゃがいも	にんじん はくさい たまねぎ しめじ くだもの	エネルギー たんぱく質 594 17.9 Kcal g
15	月	○	ごはん さばの文化干し 昆布ご飯 真珠団子 野菜の生煮和え もやしのゆかり和え 豚汁	さばぶんかほし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ こんにゃく じゃがいも ひまわり油	にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 669 27.2 Kcal g
16	火	○	ごはん 昆布ご飯 真珠団子 野菜の生煮和え あらははんべん入りすまし汁	とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご かつおぶし はんぺん こんぶ	こめ さとう パンこ もちこめ ひまわり油 ごま油	にんじん さやえんどう こまつな ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 662 28.3 Kcal g
17	水	○	みそラーメン 煮卵 筍の醤油煮	ぶたにく みそ たまご かつおぶし	むしちゅうかめん さとう ラード ごま油 ひまわり油	にんじん たまねぎ はくさい セロリ もやし ねぎ にんにく しょうが だけのこ	エネルギー たんぱく質 660 30.0 Kcal g
18	木	ジョ ア	コーンピラフ とり 鶏の照り焼き パセリポテト くだもの	とりにく	こめ さとう じゃがいも バター ひまわり油	にんじん パセリ マッシュルーム たまねぎ ホールコーン しょうが くだもの	エネルギー たんぱく質 686 25.7 Kcal g
19	金	○	ハヤシライス だいこんサラダ	ぶたにく 生クリーム	こめ むぎ こむぎこ さとう ひまわり油 バター	にんじん あかピーマン にんにく たまねぎ セロリー しょうが マッシュルーム グリンピース だいこん きゅうり きいろピーマン	エネルギー たんぱく質 664 19.9 Kcal g
22	月	○	ジャンバラヤ ポテトスープ	ぶたにく ベーコン ひよこまめ とりにく	こめ むぎ さとう じゃがいも バター ひまわり油	にんじん あおピーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー	エネルギー たんぱく質 617 19.8 Kcal g
23	火	○	むぎはん ししゃもの香り焼き 五目豆 味噌汁	だいす みそ カラフトししゃも カットわかめ	こめ むぎ こんにゃく さとう ひまわり油	さいいんげん にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ れんこん ほししいたけ たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 576 24.1 Kcal g
24	水	○	わらう 和風きのこスパゲティ スイートポテト	ベーコン たまご 生クリーム	スパゲティ さつまいも オリーブ油 ひまわり油 バター	にんじん パセリ にんにく たまねぎ ほししいたけ しめじ マッシュルーム えのきだけ エリンギ	エネルギー たんぱく質 682 22.0 Kcal g
25	木	○	まめわか 豆若ご飯 肉団子の酢豚 パンサンズー	だいす ぶたにく たまご ロースハム たきこみわかめ しらす	こめ でんぶん じゃがいも さとう はるさめ ひまわり油 ごま油	にんじん あおピーマン たまねぎ しょうが だけのこ ほししいたけ グリーンピース きゅうり	エネルギー たんぱく質 673 24.5 Kcal g
26	金	○	ガーリックトースト 豆入りポトフ くだもの	ぶたにく ウィンナー いんげんまめ	しょくばん じゃがいも バター ひまわり油	パセリ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ くだもの	エネルギー たんぱく質 601 21.6 Kcal g
29	月	○	カレーライス フレンチサラダ	ぶたにく 生クリーム	こめ むぎ じゃがいも バター ひまわり油	にんじん しょうが にんにく セロリー りんご きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	エネルギー たんぱく質 677 18.3 Kcal g



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ チャレンジクッキングのメニューです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取基準	640	24 18～32g	24 18～25g	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	636	23.9	20.9 29.6%	319	2.3	251	0.4	0.6	31	5	2.7