

2月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 29 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜日	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	木		むぎはん あやこに 麦ご飯 親子煮 かぶの酢のもの	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん みつば たけのこ たまねぎ かぶ	エネルギーたんぱく質 613 Kcal 25.4 g	
2	金		せつぶん <節分> やこめ いかみそ風味焼き さっぱり漬 みぞれ汁	ぎゅうにゅう だいず いか とうふ とりにく みそ	こめ もちこめ さらだゆ	にんじん こまつな きゅうり ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ きゃべつ なめこ えのきたけ	エネルギーたんぱく質 615 Kcal 30.2 g	
5	月		ホイコーロー丼 わかめスープ いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ トマト汁 わかめ	こめ むぎ でんぶん さとう さらだゆ ごま ごまゆ	にんじん ビーマン ねぎ きゃべつ にんにく えのきたけ いよかん	エネルギーたんぱく質 612 Kcal 24.3 g	
6	火		むぎはん 麦ご飯 ポテトコロッケ ゆできゃべつ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ バター さらだゆ	こまつな たまねぎ きゃべつ だいこん	エネルギーたんぱく質 629 Kcal 23.6 g	
7	水		ジャージャー麺 めん あんにんとうふ 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はちょうみそ タイム汁 こなかなてん	ちゅうかめん さとう でんぶん さらだゆ ごま ごまゆ	にんじん もやしきゅうり ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ パイン・ももかん	エネルギーたんぱく質 691 Kcal 25.8 g	
8	木		わかめご飯 やきししゃも やさい しおこんぶ あ さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たきこみわかめ ししゃも しおこんぶ	こめ むぎ さつまいも こんにやく さらだゆ ごまゆ	にんじん こまつな だいこん きゅうり ごぼう もやし	エネルギーたんぱく質 621 Kcal 28.4 g	
9	金		エクレアパン カレーポークビーンズ いちご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまクリーム 卵黄クリーム	コッパン 加-リンゴチョコ じゃがいも さとう さらだゆ こむぎこ バター	にんじん にんにく たまねぎ いちご	エネルギーたんぱく質 686 Kcal 22.7 g	
12	月		ふりがえ きゅう ぎょう び 振替休業日					
13	火		な 菜めし じゃがいものそばろ煮 もやしカレー風味	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こめ さとう じゃがいも ぐすこ でんぶん さらだゆ	にんじん ビーマン グリーンピース しょうが たまねぎ もやし なめしのもと	エネルギーたんぱく質 610 Kcal 21.0 g	
14	水		ちゃんぽんうどん 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ	うどん ぐすこ さとう みずあめ さつまいも さらだゆ ごま	にんじん なら しょうが にんにく きゃべつ もやし	エネルギーたんぱく質 619 Kcal 22.8 g	
15	木		むぎはん 麦ご飯 さんまのしょうが煮 きゃべつ即席漬け 豚汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも さらだゆ	にんじん しょうが ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう	エネルギーたんぱく質 699 Kcal 29.6 g	
16	金		パブリカライス ホワイトソースかけ ブロッコリーサラダ	ミルクコーヒー ぎゅうにゅう えび とりにく なまクリーム	こめ さとう バター こむぎこ さらだゆ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム きゃべつ	エネルギーたんぱく質 629 Kcal 21.4 g	
19	月		スパゲティミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こなチーズ	スパゲティ こむぎこ さとう さらだゆ オリーブゆ	にんじん トマトかん しょうが たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム きゃべつ きゅうり	エネルギーたんぱく質 642 Kcal 25.3 g	
20	火		とり 鶏ごぼうご飯 ほうれん草入り卵焼き いしかり 石狩汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン たまご みそ さけ なまクリーム	こめ じゃがいも こんにやく さとう さらだゆ	にんじん ほうれんそう ごぼう グリーンピース たまねぎ だいこん ねぎ	エネルギーたんぱく質 682 Kcal 30.8 g	
21	水		キムチチャーハン かんたん 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ いか	こめ むぎ でんぶん さらだゆ ごまゆ	にんじん ビーマン チンゲンサイ にんにく しょうが もやし キムチ ほししいたけ たけのこ はくさい	エネルギーたんぱく質 625 Kcal 26.2 g	
22	木		マーボー豆腐丼 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん さらだゆ ごまゆ	にんじん なら しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ ねぎ きゅうり きゃべつ もやし	エネルギーたんぱく質 615 Kcal 24.5 g	
23	金	ジョブ	こりゅう きゅうしよく <交流 給食> カレーピラフ 鶏のからあげ ハーブポテト デコボン	ジョア ぶたにく とりにく	こめ じゃがいも こむぎこ バター でんぶん さらだゆ	にんじん パセリ しょうが たまねぎ マッシュルーム ユン グリーンピース デコボン	エネルギーたんぱく質 690 Kcal 19.4 g	
26	月		シーフードピザトースト パミセリスープ	ぎゅうにゅう ショウガ-ベ-コ えび いか ぶたにく ピザチーズ	しよくパン じゃがいも パミセリ さらだゆ	ビーマン にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム にんにく きゃべつ えのきたけ	エネルギーたんぱく質 600 Kcal 28.1 g	
27	火		むぎはん ひじきご飯 さかながね や 魚黄金焼き よしの 吉野汁	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく あぶらあげ とりにく ひじき ピザチーズ	こめ こんにやく さとう さといも ぐすこ さらだゆ マヨネーズ	にんじん こまつな グリーンピース だいこん えのきたけ ねぎ	エネルギーたんぱく質 652 Kcal 30.8 g	
28	水		チキンカレー きゃべつマリネ	ぎゅうにゅう とりにく 生クリーム	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう さらだゆ バター	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり りんご	エネルギーたんぱく質 690 Kcal 20.6 g	

は、ミルクコーヒーです。

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。



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