

2月の献立表

(家庭数配布)

平成26年度 練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき					エネルギー たんぱく質
				赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる			
2月	○	さんじょく どん 三色そぼろ丼	みそ汁 くだもの	牛乳 卵 油揚げ かつお節 みそ わかめ	米 大麦 砂糖 米油	小松菜 生姜 もやし 大根 くだもの	652 32.3		
3火	○	あおな 青菜まめごはん 蕎の梅煮 じる けんちん汁 <部分献立>		牛乳 魚 大豆 鶏肉 油揚げ こんにゃく	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま 米油	人参 生姜 梅干し ごぼう ねぎ	609 26.7		
4水	○	☆ジャージャー麺 フライドポテト		牛乳 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ	蒸し中華めん ごま 砂糖 じゃがいも くず粉 ごま油	人参 生姜 ねぎ だけのこ にんにく もやし 干しいたけ	663 24.2		
5木	*	ミルクコーヒー ミルクパン ☆コーンシチュー キャベツサラダ		ミルクコーヒー 牛乳 鶏肉 生クリーム	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター ごま ごま油	人参 にんにく 玉ねぎ ポルコソ もやし クリームコーン キャベツ バセリ	631 19.3		
6金	○	ゆかりごはん さわらのごまみそ焼 なな 菜の花のあえもの 里芋と白菜のみそ汁 やき		牛乳 さわら みそ かつお節 油揚げ	米 砂糖 里芋 すりごま いりごま	ゆかり 菜の花 小松菜 人参 生姜 白菜 ねぎ	607 28.5		
9月	○	ごはん かじきの南部焼 じる からしあえ いものこ汁		牛乳 くろかわかじき 豚肉 コンブ 油揚げ	米 砂糖 里芋 コンブ ごま 米油	小松菜 人参 生姜 もやし 大根 ねぎ	576 28.9		
10火	○	マー婆ー豆腐丼 やさい 野菜のごま酢あえ		牛乳 豚肉 大豆 みそ 八丁みそ	米 大麦 砂糖 くず粉 米油 ごま油 すりごま	人参 にら にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ もやし	613 24.8		

建國記念の日

11水									
12木	○	ごはん 鮭のみぞれかけ さば さわらのわんづ 沢煮椀 もみ漬け		牛乳 鮭 かつお節 豚肉	米 片栗粉 砂糖 揚げ油 つきこん	人参 きぬさや 生姜 大根 だけのこ ごぼう 干しいたけ キャベツ	617 29.1		
13金	○	チョコチップパン タンドリーチキン マカロニスープ 3色ピクリス		牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	パン マカロニ 砂糖 じおやがいも 米油	人参 生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	677 27.9		
16月	○	ごはん 手作りひりかけ じやがいものそぼろ煮 くだもの		牛乳 ちりめんじゃこ あおのり 豚肉 かつお節	米 じゃがいも 砂糖 くず粉 ごま 米油	人参 生姜 玉ねぎ グリンピース くだもの	582 21.4		
17火	○	パインパン ハムとほうれん草のキッシュ ミネストローネ		牛乳 ハム 大豆 卵 鶏肉 生クリーム チーズ	パン じゃがいも マカロニ 米油	人参 ほうれん草 バセリ 玉ねぎ 生姜	666 29.7		
18水	○	ぶた 薩キムチ丼 トックスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 コチジャン	米 大麦 砂糖 すりごま 片栗粉 米油 ごま油 トック	人参 にら にんにく 生姜 白菜 キムチ漬 ねぎ キャベツ	604 23.6		
19木	○	ごはん ☆とりのからあげ わかめスープ 菊風大根		牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 ごま 三温糖 揚げ油 ごま油	生姜 にんにく だけのこ ねぎ 大根	615 25.1		
20金	○	チャーハン 野菜のネギソースあえ 中華コーンスープ		牛乳 卵 焼き豚 なると 鶏肉	米 ごま ごま油 米油 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 ねぎ グリンピース もやし 生姜 にんにく ポルコソ	600 26.3		
23月	○	むぎごはん すき焼き煮 キャベツのゆかりあえ くだもの		牛乳 豚肉 焼豆腐	米 大麦 米油	小松菜 人参 ゆかり 玉ねぎ えのきだ 白菜 干しいたけ キャベツ くだもの	599 24.1		
24火	○	ガーリックトースト ポークピーンズ 大根サラダ		牛乳 豚肉 大豆	パン じゃがいも 砂糖 バター 米油	人参 バセリ トマト缶 にんにく マッシュルーム 玉ねぎ 大根 きゅうり	587 23.5		
25水	○	ごはん ☆和風ハンバーグ 青のりポテト うすくす汁		牛乳 豚肉 豆腐 卵 かつお節 豆腐 かまぼこ あおのり	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	人参 小松菜 玉ねぎ えのきだけ 大根 干しいたけ	635 28.4		
26木	○	☆ミートソーススパゲッティー じゃこ入り和風サラダ		牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ 粉チーズ	パン粉 砂糖 米油 オリーブ油 ごま	人参 小松菜 にんにく 生姜 もやし マッシュルーム	662 28.1		
27金	○	ひじきごはん 焼ししゃも なめこのみそ汁 さっぱり濃		牛乳 油揚げ 大豆 かつお節 みそ ひじき しゃも 塩昆布	米 砂糖 米油	人参 小松菜 グリンピース なめこ 大根 ねぎ 白菜 きゅうり	569 30.4		

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。ご意見ご要望などありましたら、学校へお寄せください。

牛乳は、毎日あります。 *5日は、ミルクコーヒーになります。

☆印は、6年生のリクエスト給食です。

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g	
					A μ g RE	B1mg	B2mg	C mg			
2月の平均	619	26.4	20.8 (30.2%)	343	2.5	209	0.32	0.43	14	4.7	2.6
学校給食 摂取基準	640	24	摂取基準 - 全体の 13~28 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満