

2月の献立表

(家庭数配布)

平成28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	
				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		
1	水	○	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のあえもの	牛乳 厚揚げ かつお節(だし) 豚肉	米 砂糖 片栗粉 ごま	人参 小松菜 玉ねぎ だけのこ グリーンピース もやし	616 26.8	
2	木	○	カレーうどん じゃがいももち	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 昆布 かつお節(だし) チーズ わかめ	うどん くず粉 片栗粉 じゃがいも バター 米油	人参 小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいだけ ねぎ	603 24	
3	金	○	まめわかごはん いわしの梅煮 菜の花のあえもの すまし汁<節分献立>	牛乳 大豆 いわし わかめ 昆布 昆布(だし) かつお節(だし) 豆腐	米 三温糖 砂糖 ごま	小松菜 人参 練り梅 なばな ねぎ 大根 キャベツ 干しいだけ 生姜	592 26.1	
6	月	○	マーボー豆腐丼 ハンサンスー	牛乳 豚肉 鶏がら(だし) みそ 豆腐 ハム	米 砂糖 片栗粉 ごま油 国産春雨 米油	人参 たら 干しいだけ だけのこ ねぎ きゅうり にんにく しょうが	591 25.3	
7	火	○	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼 野菜のごま酢あえ いものこ汁	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ かつお節(だし) 昆布(だし)	米 砂糖 里芋 片栗粉 すりごま コシノリ 米油 玉ふ	人参 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし 大根	614 32.4	
8	水	○	揚げパン ワンタンスープ パセリポテト	牛乳 豚肉 鶏がら(だし)	パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 グレープフルーツ ごま油 米油	人参 青梗菜 生姜 にんにく もやし 白菜 ねぎ	573 18.2	
9	木	○	なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節(だし) のり 油揚げ 豆腐	米 つきこんにやく 砂糖 米油	人参 小松菜 玉ねぎ 生姜 ねぎ なめこ 大根	647 28.8	
10	金	○	キャロットライスのクリームソースかけ ビーンズサラダ	牛乳 鶏がら 鶏肉 むきえび いんげん豆 大豆 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 バター 米油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ マヨネーズ きゅうり ねーじョ	573 19.2	
11	土		建 国 記 念 の 日					
13	月	○	ごはん 和風ハバーグ じゃこ入り和風サラダ わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏わかめ ちりめんじゃこ かつお節(だし)	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 米油	人参 小松菜 玉ねぎ もやし ねぎ	669 27.1	
14	火	○	エクレアパン チキンアップルソース 野菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 鶏がら(だし) 生クリーム	パン 小麦粉 バター 米油	にんにく りんご 玉ねぎ 生姜 キャベツ マヨネーズ	658 25.7	
15	水	○	コメッコハヤシライス カントリーサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも しらたき 砂糖 米油 ごま油	人参 さやいんげん 生姜 ごぼう しめじ 干しいだけ 玉ねぎ にんにく	631 19.9	
16	木	○	ごはん ホキの竜田揚げ 五目豆 うすくず汁	牛乳 ホキ 大豆 豆腐 かつお節(だし)	米 片栗粉 こんにやく 砂糖 くず粉 揚げ油 米油	人参 小松菜 生姜 れんこん ごぼう 干しいだけ しめじ ねぎ	561 26.0	
17	金	○	あぶたま丼 里芋汁	牛乳 ちくわ 卵 豆腐 みそ かつお節(だし) 油揚げ 油揚げ	米 三温糖 里芋 こんにやく	人参 糸みつば 小松菜 玉ねぎ 干しいだけ ねぎ	602 24.6	
20	月	○	鶏ごぼうごはん 塩肉じゃが きゅうりの香り漬	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 米油 ごま油	人参 さやいんげん 生姜 ごぼう しめじ 干しいだけ 玉ねぎ にんにく	630 19.8	
21	火	○	シナモントースト ポルシチ ゆでブロッコリー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏がら(だし) 大豆 生クリーム	パン グラニュー糖 マヨネーズ じゃがいも マーガリン 砂糖	人参 アスパラ 玉ねぎ トマト にんにく キャベツ	648 22.7	
22	水	○	ごはん さんまの蒲焼 根菜のみそ汁 白菜漬	牛乳 さんま 油揚げ みそ かつお節(だし)	米 砂糖 里芋 片栗粉 ごま 揚げ油	人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ 白菜 きゅうり	678 23.7	
23	木	○	キムチチャーハン トックスープ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉 粉砕天 生クリーム	米 トック 砂糖 米油 ごま油	人参 さやいんげん キムチ ねぎ キャベツ 玉ねぎ	592 23.4	
24	金	○	ミートソーススパゲティ ひじきとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ ひじき ツナ	パン グラニュー糖 小麦粉 砂糖 グレープフルーツ 米油 ごま油	人参 にんにく 玉ねぎ マヨネーズ キャベツ ねーじョ	682 27.3	
27	月	○	ゆかりごはん さわらのごまみそ焼 かき玉汁 即席漬	牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐 かつお節(だし) 卵	米 砂糖 片栗粉 ごま	ゆかり 人参 小松菜 生姜 ねぎ 干しいだけ きゅうり キャベツ	577 29	
28	火	○	ぶどうパン ポテトグラタン ABCスープ	牛乳 鶏肉 鶏がら 大豆 チーズ	米 パン粉 小麦粉 バター 米油 マカロニ	人参 小松菜 グリンピース トマト マヨネーズ ねーじョ にんにく 生姜 玉ねぎ	564 21	

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。

担当 副校長 田中すみ子 栄養士 土屋康子

一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学生年)

	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 μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
2月の平均	621	24.9	22.2 (31.2%)	350	2.6	194	0.29	0.41	13	4.2	2.9
学校給食 摂取基準	640	24 13~28	摂取1種以上-全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満