

# 2月の献立表

平成29年度 練馬区立向山小学校

(家庭数配布)

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	
1	木	○	ミートソースパグティ キャベツサラダ	牛乳 豚肉 粉チーズ	スパグティ 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 オリーブ油	人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン もやし マッシュルーム	648 26.3
2	金	○	まめわかごはん 五目きんぴら いわしのつみれ汁<節分献立>	牛乳 大豆 豚肉 さつま揚げ たら いわみそ わかめ かつお節(だし) 豆腐	米 こんにやく 三温糖 片栗粉 米油	人参 いんげん 小松菜 ごぼう 筍 れんこん 生巻 ねぎ 大根	532 23
5	月	○	ハヤシライス カントリーサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム 鶏がら(だし)	米 三温糖 小麦粉 バター 米油 ざらめ	人参 にんにく 生巻 玉ねぎ マッシュルーム グリルド・ス キゅうり	618 17.2
6	火	○	あぶたま丼 さといも 里芋汁	牛乳 ちくわ 卵 油揚げ 豆腐 みそ かつお節(だし)	米 三温糖 里芋 こんにやく みそ	人参 三つ葉 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	590 23.8
7	水	○	ミルクパン 魚のパン粉焼 野菜のクリームスープ	牛乳 ホキ バター 鶏がら(だし) 粉チーズ 生クリーム	パン パン粉 小麦粉 バター マッシュルーム 米油	人参 バター にんにく 生巻 玉ねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ	626 27.6
8	木	○	マーボー豆腐丼 さんしょう 三色塩ナムル	牛乳 豚肉 鶏がら(だし) みそ 豆腐	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま油 米油 ラー油	人参 たら 小松菜 にんにく 生巻 干しいたけ ねぎ 筍 もやし	558 23.6
9	金	○	ごはん 海苔の佃煮 チキンチキンごぼう どさんこ汁	牛乳 鶏肉 かつお節(だし) のり 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも バター 揚げ油	人参 ごぼう コーン ねぎ	651 22.1
<b>建 国 記 念 の 日</b>							
11	日						
13	火	○	豚丼 なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 きざみのり 油揚げ 豆腐 みそ かつお節(だし) きざみのり	米 つきこんにやく 砂糖 米油	人参 小松菜 生巻 玉ねぎ ねぎ なめこ 大根	633 27
14	水	○	エクシアパン 森のきのこシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 鶏がら(だし) 生クリーム	パン じゃがいも 小麦粉 米油 バター	人参 にんにく 生巻 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース	620 20
15	木	○	コーンピラフ ABCスープ ウインナーのケチャップあえ	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉 大豆 鶏がら(だし)	米 砂糖 片栗粉 マカロニ バター 米油	人参 ピーマン 小松菜 玉ねぎ 生巻 コーン マッシュルーム グリルド・ス にんにく	600 22.1
16	金	○	ごはん 小松菜のふりかけ 肉じゃが かぶと塩昆布のあえもの	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節(だし)	米 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 米油 ごま油	小松菜 人参 いんげん 生巻 玉ねぎ かぶ	560 20.1
19	月	○	えだまめごはん おでん ごまあえ	牛乳 ちくわ さつま揚げ 豆腐(だし) はんぺん、油あげ、 がんもどき、うずらの卵 つみれ 昆布	米 竹輪焼 じゃがいも こんにやく ごま 砂糖	人参 小松菜 枝豆 太鼓 もやし	554 21.9
20	火	○	ごはん 魚のごまみそ焼 むらくも汁 白菜漬	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 卵 豆腐 かつお節(だし)	米 砂糖 片栗粉 ごま	人参 小松菜 生巻 干しいたけ ねぎ 白菜 きゅうり	572 26.9
21	水	○	ハムチーストースト イタリアンスープ くだもの	牛乳 卵 鶏肉 卵 粉チーズ ピザチーズ	パン マッシュルーム 米油 パン粉 コーン くだもの	人参 小松菜 玉ねぎ にんにく 生巻 コーン くだもの	586 25.7
22	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 砂糖 片栗粉 こんにやく 米油 揚げ油	人参 小松菜 生巻 れんこん ごぼう 干しいたけ しめじ ねぎ	590 24.1
23	金	○	カレーうどん きゅうりの香漬 アップルチーズケーキ	牛乳 豚肉 かまぼこ チーズ 卵 かつお節(だし)	うどん 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター	人参 ほうれん草 生巻 にんにく 筍 干しいたけ ねぎ	582 21.9
26	月	○	ごはん 松風焼 キャベツのごま炒め かぶの和風汁	牛乳 豚肉 卵 みそ 大豆 鶏肉 かつお節(だし)	ごはん パン粉 砂糖 ごま ごま油 米油	人参 かぶ 生巻 ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	624 27.7
27	火	○	たくわんごはん ししゃもの南蛮漬 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ みそ ししゃも かつお節(だし) わかめ	米 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも ごま ごま油	人参 赤ピーマン 大根(たくわん) ねぎ 大根 ごぼう	622 25.4
28	水	○	タコライス くきわかめと卵のスープ	牛乳 豚肉 卵 チーズ くきわかめ かつお節(だし)	米 じゃがいも 片栗粉 米油 揚げ油 ワンタンの皮	人参 ピーマン トマト缶 キャベツ にんにく 玉ねぎ ねぎ	630 22.7

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 栄養士 土屋康子

## 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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
2月の平均	600	23.6	20.2 (30.3%)	332	2	196	0.27	0.39	10	4.5	2.9
学校給食 摂取基準	640	24 13~28	摂取1材料-全体の 25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.4	20	5	2.5g未満



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク