

2がつ こんだてひょう 							主な材料とその働き						栄養量			
練馬区立光が丘四季の香小学校							赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー	たんぱく質		
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	(kcal)	(%)	
1	木		○	ホイコーローどん		□	しめじスープ	オレンジゼリー	豚肉 みそ とり肉	★牛乳 アガー	にんじん ピーマン チンゲンサイ	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ もやし しめじ オレンジジュース	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	623	13.9
2	金	せつぶんこんだて	○	いわしのかばやきどん		きなこまめ	ぐだくさんみそしる		★いわし いり大豆 きな粉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ キャベツ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 白ごま	635	16.3
5	月		○	ひじきごはん	とうふいりとりつくね		ごもくじる	くだもの	とり肉 油揚げ 鶏ひき肉 大豆 豆腐	ひじき ★牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 えのきたけ くだもの	米 もち米 砂糖 パン粉 片栗粉	米油	600	18.0
6	火	6ねんせいリクエスト	○	くろざとうパン	とりとブロッコリーの クリームに	☆パリパリサラダ		とり肉	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	にんじん ブロッコリー	セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	★黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 ワントンの皮 砂糖	米油 ★バター	573	15.6	
7	水		○	むぎごはん	かじょうどうふ	はるさめサラダ		厚揚げ 豚肉 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ もやし コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	609	17.2	
8	木	6ねんせいリクエスト	○	ごもくにうどん		☆みそポテト	だいこんの あまづづけ	豚肉 油揚げ ★かまぼこ ★卵 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根	うどん じゃが芋 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油	569	16.0	
9	金		○	むぎごはん	とりのてりやき	こまつなのツナあえ	かきたまじる	とり肉 ★まぐろ缶 豆腐 ★卵	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油	586	18.7	
13	火		○	ごはん	さけの みそマヨネーズやき	ごもくきんぴら	いもだんごじる	★鮭 みそ ★さつま揚げ とり肉	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん たけのこ 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉	マヨネーズ(卵なし) 米油	579	19.8	
14	水	ブックきゅうしよく	○	カレーライス		ひじきサラダ		豚肉 レンズ豆	★牛乳 ひじき	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ セロリー ★りんご 大根 きゅうり コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま油	608	12.8	
15	木		○	ごはん	ごもくたまごやき	やさいの しょうがいため	みそあじ けんちんじる	鶏ひき肉 ★卵 とり肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋	米油	586	18.1	
16	金		○	むぎごはん	さかなのあづまに	からしあえ	さわにわん	★かじき 豚肉	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 白菜 ごぼう 大根 干しいたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖 しらたき	油	598	16.9	
19	月		○	むぎごはん	すきやきふうに	ごまあえ		豚肉 焼き豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 ねぎ キャベツ くだもの	米 大麦 しらたき 砂糖	米油 白ごま 白すりごま	587	17.2	
20	火	ながのけんの きょうどりょうり	○	のざわなごはん	ししゃものからあげ	いとかんてんサラダ	とうふとわかめの みそしる	豆腐 みそ	★ちりめんじゃこ ★牛乳 ★ししゃも 寒天 わかめ	野沢菜 にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 砂糖	ごま油 米油	585	16.9	
21	水		○	ガーリックライス	おまめのキッシュ		オニオンスープ	ベーコン 豚ひき肉 ★卵 大豆 レンズ豆 とり肉	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 コーン	米 大麦	米油 ★バター	632	16.5	
22	木	6ねんせいリクエスト	○	☆みそラーメン	とうふとツナの あげぎょうざ	きりぼしだいこんの ナムル		みそ 豚ひき肉 ★まぐろ缶 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 もやし コーン キャベツ 切干大根	中華めん ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	ラード ごま油 米油 白ごま	660	15.8	
26	月		○	まめわかごはん	いかの レモンじょうゆがけ	おひたし	ぐだくさんすましじる	大豆 ★いか 油揚げ 豚肉 豆腐	炊き込みわかめの素 ★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	レモン もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖	米油	571	18.4	
27	火	6ねんせいリクエスト	○	じゃこチャーハン	☆ジャンボしゅうまい		ごもくさっぱりスープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉 豆腐	★ちりめんじゃこ ★牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ 生姜 にんにく たけのこ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	608	20.2	
28	水	こくさんこむぎパン	○	こくさんこむぎの コッペパン	ラザニアふう		ベジタブルスープ	豚ひき肉 ベーコン	★牛乳 ★チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン くだもの	★国内産小麦粉パン 小麦粉 マカロニ	米油 ★バター	584	16.3	
29	木		○	むぎごはん	かんこくふうにくじゃが	カリカリあぶらあげ サラダ		豚肉 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ グリンピース もやし キャベツ	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま	589	16.0	

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
 ※果物はかんべい、いちご、はるみを予定しております。
 ※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。
 ※☆の付いている献立は、6年生のリクエストです。



平均栄養摂取量(一人一回あたり・中学年)

2月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	599	16.8	30.5	2.6	360	90	2.4	228	0.28	0.45	18	5.8