



2月の献立

平成26年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
3	火	牛乳 節分のりまき つみれ汁 くだもの	牛乳 のり 鶏肉 大豆 いわし 赤みそ (かつお削り)	米 もち米 米油 でんぷん こんにゃく	にんじん 干しいたけ みつば ねぎ しょうが だいこん こまつな ネーブル	599 27.6	3(火) 節分のりまき 大豆の入った混ぜごはんをのりに巻いて食べる、節分にちなんだ献立です。
4	水	牛乳 フレンチトースト ポトフ 野菜のソテー	牛乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 ウインナー (鶏がら)	食パン 上白糖 バター 米油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン チンゲン菜	590 24.4	
5	木	牛乳 きびごはん 肉豆腐 ごまあえ	牛乳 豚肉 豆腐 (かつお削り)	米 きび 米油 こんにゃく 車麩 上白糖 ごま	たまねぎ 干しいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし	604 24.8	
6	金	牛乳 千草うどん 大学いも	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 白みそ (かつお削り)	うどん さつまいも 米油 ごま 三温糖 水あめ	にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ こまつな	660 24.5	
9	月	牛乳 わかめごはん じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 凍り豆腐 甘みそ (かつお削り)	米 麦 米油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも ごま油	にんじん たまねぎ いんげん コーン キャベツ もやし	642 22.9	
10	火	牛乳 きな粉バタートースト ミネストローネ 花野菜のサラダ カルピスゼリー	牛乳 きな粉 豚肉 ベーコン レンズ豆 粉寒天 カルピス (鶏がら)	食パン グラニュー糖 バター 米油 マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん セロリ かぶ(根) トマト(缶) コーン ブロッコリー カリフラワー りんご	619 21.3	
12	木	牛乳 麦ごはん えびたましゅうまい わかめスープ もやしとにらの炒めもの	牛乳 えび 豚肉 うずら卵 わかめ 鶏肉 豆腐 (鶏がら)	米 麦 米油 上白糖 でんぷん ごま ごま油 しゅうまいの皮	たまねぎ ねぎ しょうが にんじん たけのこ にんにく にら もやし	645 28.0	
13	金	牛乳 チキンカレー やさいのおかかあえ 福神漬	牛乳 鶏肉 生クリーム 削りぶし (鶏がら)	米 麦 米油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) りんご こまつな もやし 福神漬	691 20.9	
16	月	牛乳 オムチキライス チンゲン菜と豆腐のスープ くだもの	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 (鶏がら)	米 米油 バター でんぷん	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース チンゲン菜 にんにく しょうが りんご	595 22.7	
17	火	牛乳 黒砂糖パン 白菜のクリーム煮 ガーリックポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	黒砂糖パン 米油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ はくさい にんにく	611 20.8	
18	水	牛乳 ごはん ひじき入り厚焼き卵 さといものみそ汁 わかめサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ ひじき 赤みそ 白みそ わかめ (かつお削り)	米 米油 上白糖 さといも	たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ もやし きゅうり にんじん	611 24.2	
19	木	牛乳 スパゲティミートソース ポテト入りフレンチサラダ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ パールアガー (鶏がら)	スパゲティ オリーブ油 米油 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト(缶) キャベツ きゅうり コーン みかんジュース	688 27.2	
20	金	牛乳 麦ごはん さばのみそ煮 けんちん汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 さば 赤みそ 白みそ 鶏肉 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ (かつお削り)	米 麦 三温糖 米油 でんぷん こんにゃく さといも 上白糖 ごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	681 31.9	
23	月	牛乳 カツサンド バミセリスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏卵 ベーコン (鶏がら)	丸パン 米油 小麦粉 パン粉 バミセリ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 清見オレンジ	651 28.4	
24	火	牛乳 麦ごはん いかの南蛮焼き 中華風コーンスープ 華風大根	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 鶏卵 (鶏がら)	米 麦 上白糖 でんぷん 三温糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ コーン こまつな だいこん しょうが	598 28.8	
25	水	牛乳 ミルクパン ボルシチ ガーリックサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム (鶏がら)	ミルクパン 米油 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン	576 23.9	
26	木	牛乳 麻婆豆腐丼 ナムル	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐 (鶏がら)	米 麦 米油 ごま油 三温糖 上白糖 ごま	にんにく しょうが にら にんじん 干しいたけ ねぎ グリンピース こまつな もやし	627 27.1	
27	金	牛乳 大豆入りひじきごはん 焼きししゃもの甘酢漬 豆腐とわかめのみそ汁 野菜の和風あえ	牛乳 鶏肉 ひじき わかめ 油揚げ ししゃも 大豆 赤みそ 白みそ しらす干し 削りぶし (かつお削り)	米 米油 こんにゃく 三温糖 上白糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな もやし	613 31.6	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

2月の誕生給食は26日(木)です。