



2月の献立

平成29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) | |
| 1 木 | 牛乳 みそラーメン うずら煮たまご 糸寒天サラダ お菓子な目玉焼き | 豚肉 味噌 豆板醤 糸寒天 うずら卵 牛乳 寒天 調理用乳(鶏ガラ) | 中華めん 砂糖 米油 ごま油 | にんじん 生姜 にんにく 玉葱 もやし きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 黄桃缶 | 676 26.0 | 2日(金) 節分のしほき いっしの蒲焼き 2月3日は節分です。節分のりまきは節分には欠かせない、大豆を使ったごはんです。そのごはんを、自分でのりに巻いて食べます。 |
| 2 金 | 牛乳 節分のりまき いっしの蒲焼き 沢煮椀 くだもの(いよかん) | 鶏肉 大豆 鰯 豚肉 油揚げ 牛乳 焼きのり(かつお節) | 米 もち米 てん粉 砂糖 米油 揚げ油 | にんじん みつば 干し椎茸 大根 ねぎ いよかん | 697 30.9 | |
| 5 月 | 牛乳 小梅ご飯 五目うま煮 菜の花のからしあえ | 鶏肉 さつまいも 牛乳 しらす干し | 米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 白ごま 米油 | にんじん さゆいんげん 菜花 小梅 生姜 ごぼう 玉葱 キャベツ もやし | 606 23.0 | |
| 6 火 | 牛乳 メーブルトースト チーズパン サーモンチャウダー ガーリックサラダ | 鮭 牛乳 調理用乳 生クリーム(鶏ガラ) | 食パン メーブルシロップ グラニュー糖 チーズパン 米油 じゃが芋 バター オリーブ油 | にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんにく | 598 22.4 | |
| 7 水 | 牛乳 こぎつねごはん ししゃもの甘酢漬け 大根のみそ汁 くだもの(ネーブル) | 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 ししゃも(かつお節) | 米 もち米 砂糖 てん粉 米油 揚げ油 | にんじん 小松菜 大根 ねぎ ネーブル | 666 26.6 | |
| 8 木 | 牛乳 豚の生姜炒め丼 五目みそ汁 ぶどうゼリー | 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ アガー(かつお節) | 米 玄米 砂糖 てん粉 こんにゃく 米油 | にんじん 生姜 玉葱 キャベツ 大根 しめじ ねぎ ぶどうジュース | 648 22.0 | |
| 9 金 | 牛乳 大豆入り中華おこわ 青梗菜と豆腐のスープ チョレギサラダ | 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 コチュジャン 牛乳 のり(鶏ガラ) | 米 もち米 三温糖 てん粉 米油 | にんじん 青梗菜 干し椎茸 にんにく 生姜 玉葱 大根 きゅうり もやし りんご | 571 20.8 | |
| 13 火 | 牛乳 きびごはん ほっけのおろしソース ぶたじゃがみそ汁 野菜のごま酢和え | ほっけ 豚肉 味噌 牛乳 昆布 (かつお節) | 米 もちきび 砂糖 じゃが芋 白ごま | ほうれん草 にんじん 生姜 大根 ねぎ キャベツ きゅうり | 617 26.1 | |
| 14 水 | 牛乳 カレーうどん 野菜のおひたし ココアケーキ | 豚肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 調理用乳(かつお節) | 三温糖 てん粉 うどん 小麦粉 砂糖 バター | にんじん 小松菜 生姜 干し椎茸 玉葱 ねぎ 白菜 キャベツ もやし | 682 21.9 | |
| 15 木 | 牛乳 パエリア 花野菜のクリーム煮 野菜チップス | 鶏肉 えびいかに あさり ベーコン 牛乳 調理用乳 生クリーム(鶏ガラ) | 米 米粉 じゃが芋 バター 米油 揚げ油 | にんじん フロccoli 南瓜 にんにく 玉葱 マッシュルーム クランベーズ セロリ カリアフラワー ごぼう れんこん | 676 22.7 | |
| 16 金 | 牛乳 玄米入りごはん ウドと豚肉のバター風味添 みそポテト すまし汁 | 豚肉 味噌 豆腐 牛乳 わかめ(かつお節) 昆布 | 米 玄米 三温糖 じゃが芋 米粉 バター 揚げ油 | にんじん 小松菜 うど 生椎茸 しめじ 玉葱 にんにく えのきだけ ねぎ | 702 26.1 | |
| 19 月 | 牛乳 わかめごはん 家常豆腐 ひじきのピリッとサラダ | 豚肉 生揚げ 味噌 豆板醤 ツナ缶 牛乳 わかめ ひじき(鶏ガラ) | 米 砂糖 てん粉 米油 ごま油 | にんじん にんにく 生姜 だけのこ きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり | 684 28.7 | |
| 20 火 | 牛乳 ごはん いかの南蛮焼き 塩昆布和え 肉団子入りみそ汁 | いか 鶏肉 味噌 牛乳 塩昆布(かつお節) | 米 砂糖 てん粉 ごま油 白ごま | にんじん 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 大根 白菜 | 561 29.8 | |
| 21 水 | 牛乳 スタミナ丼 にらたまスープ くだもの(りんご) | 豚肉 コチュジャン 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳(鶏ガラ) | 米 てん粉 米油 | にんじん 青ピーマン にら にんにく 生姜 玉葱 だけのこりんご | 627 23.1 | |
| 22 木 | 牛乳 ハムカツサンド レンズ豆のスープ くだもの(ぼんかん) | ハム 鶏卵 レンズ豆 牛乳 (鶏ガラ) | 米粉(小麦粉) 小麦粉 米粉 砂糖 揚げ油 米油 | にんじん キャベツ セロリ 玉葱 ぼんかん | 611 31.4 | |
| 23 金 | 牛乳 きびごはん さばのみそ煮 野菜の磯辺和え 吉野汁 | 鯖 味噌 鶏肉 かまぼこ 牛乳 のり(かつお節) 昆布 | 米 もちきび 三温糖 てん粉 里芋 焼き麴 白ごま | 小松菜 にんじん みつば 生姜 キャベツ もやし 大根 ねぎ | 617 29.0 | |
| 26 月 | 牛乳 中華丼 バリバリサラダ | 豚肉 いかに えび うずら卵 牛乳(鶏ガラ) | 米 砂糖 てん粉 ごま油 ワンタンの皮 米油 揚げ油 | にんじん 青梗菜 にんにく 生姜 干し椎茸 だけのこ ねぎ 白菜 大根 もやし | 614 25.1 | |
| 27 火 | 牛乳 野沢菜ごはん まさご揚げ 野菜のみそ汁 くだもの(甘平) | 鶏肉 押し豆腐 味噌 牛乳 しらす干し ひじき (かつお節) | 米 砂糖 てん粉 三温糖 じゃが芋 白ごま 米油 揚げ油 | 野沢菜 にんじん 小松菜 大根葉 玉葱 生姜 大根 ねぎ 甘平 | 619 23.2 | |
| 28 水 | 牛乳 米粉ハヤシライス フルーツパンチ | 鶏肉 豆乳 牛乳 寒天缶 (鶏ガラ) | 米 じゃが芋 三温糖 中ざら糖 米粉 砂糖 水あめ 米油 | にんじん 青ピーマン セロリ にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム みかん缶 パイナップル 黄桃缶 ぶどう缶 | 759 20.3 | |

☆太文字は、リクエスト給食です。

2月の誕生日給食は9日(金)です。

※ 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。