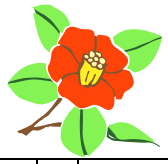

２月の献立

平成３０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 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー(kca) / たんぱく質(g)
1	金	牛乳 **みそラーメン** うずら煮たまご 糸寒天サラダ **ごまゼリー**	豚肉 味噌 豆板醤 うずら卵 ゼラチン 牛乳 寒天 練乳 調理用乳 生クリーム(鶏がら)	中華めん 砂糖 米油 ごま油 白ごま	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	687 / 27．4
4	月	牛乳 節分のりまき いわしの蒲焼き 沢煮椀 くだもの（はるみ）	鶏肉 大豆 鰯 豚肉 油揚げ 牛乳 焼きのり(かつお節)	米 もち米 でん粉 砂糖 米油 揚げ油	にんじん 三つ葉 大根 ねぎ 干し椎茸 はるみ	677 / 31．2
5	火	牛乳 チリビーンズドック ハニーサラダ 野菜スープ	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳 ピザチーズ(鶏がら)	コッペパン 砂糖 じゃが芋 はちみつ 米油 揚げ油	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり セロリ 白菜 ホールコーン	599 / 24．1
6	水	牛乳 スタミナ丼 わかめサラダ スイートポテト	豚肉 コチュジャン 鶏卵 牛乳 わかめ 調理用乳 生クリーム(鶏がら)	米 でん粉 さつま芋 砂糖 米油 バター	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 玉葱 たけのこ もやし きゅうり	678 / 24．1
7	木	牛乳 こぎつねごはん ししゃものサクサク揚げ おろしポン酢和え 具だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 鶏卵 味噌 牛乳 ししゃも わかめ (かつお節 昆布)	米 もち米 砂糖 小麦粉 コーンフレーク じゃが芋 米油 揚げ油	にんじん 小松菜 水菜 キャベツ もやし レモン 大根 玉葱	655 / 27．4
8	金	牛乳 小梅ご飯 五目うま煮 小松菜の磯辺和え	鶏肉 さつま揚げ 生揚げ のり かつお削り 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 さやいんげん 小松菜 小梅 生姜 ごぼう 玉葱 キャベツ もやし	652 / 26．4
12	火	牛乳 きびごはん 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 もちきび 砂糖 でん粉 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	577 / 30．2
13	水	牛乳 ごはん キムムッチ 八珍豆腐 野菜のピリカラ和え	えび いか 豚肉 豆腐 豆板醤 牛乳 のり(鶏がら)	米 砂糖 でん粉 ごま油 米油 白ごま	にんじん 万能ねぎ にんにく 干し椎茸 生姜 玉葱 たけのこ きゅうり もやし キャベツ	604 / 26．9
14	木	牛乳 カレーうどん キャベツのおかか和え **ココアケーキ**	豚肉 かまぼこ かつお削り 鶏卵 牛乳 調理用乳 (かつお節)	三温糖 でん粉 うどん 小麦粉 砂糖 白ごま 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	662 / 21．4
15	金	牛乳 カルビチャーハン チョレギサラダ ワンタンスープ	豚肉 甜麺醤 コチュジャン 牛乳 のり(鶏がら)	米 三温糖 ワンタンの皮 米油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんじん にら にんにく 玉葱 大根 きゅうり もやし りんご 生姜 白菜 もやし ねぎ	630 / 24．0
18	月	牛乳 ハムカツサンド レンズ豆のスープ いよかんゼリー	ハム 鶏卵 レンズ豆 牛乳 パールアガー(鶏がら)	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 揚げ油 米油	にんじん キャベツ セロリ 玉葱 いよかんジュース	616 / 27．4
19	火	牛乳 玄米入りごはん うど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 (昆布 かつお節)	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 ねぎ	702 / 26．1
20	水	牛乳 カレーピラフのきのこソース マセドアンサラダ **ぶどうゼリー**	鶏肉 いんげん豆 牛乳 調理用乳 生クリーム パールアガー(鶏がら)	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 米油	にんじん 玉葱 セロリ しめじ えのき エリンギ 生姜 ホールコーン きゅうり ぶどうジュース	697 / 19．0
21	木	牛乳 わかめごはん 卵焼き 豆腐のみそ汁 揚げじゃが芋のきんぴら	鶏肉 鶏卵 豆腐 味噌 豚肉 牛乳 わかめ ひじき (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく 三温糖 じゃが芋 米油 揚げ油	にんじん 玉葱 グリンピース ねぎ ごぼう	671 / 24．4
22	金	牛乳 ごはん **おさかなバーグ けんちん汁** 大豆とひじきの煮物	鰯 鱈 鶏肉 押し豆腐 鶏卵 味噌 豆腐 大豆 油揚げ 牛乳 あさり ひじき(かつお節)	米 でん粉 砂糖 里芋 米油 こんにゃく	にんじん 玉葱 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	692 / 31．9
25	月	牛乳 メープルフレンチトースト サーモンチャウダー ガーリックサラダ 給食世界ツアー カナダ	鶏卵 鮭 牛乳 調理用乳 生クリーム(鶏がら)	食パン 砂糖 米粉 バター メープルシロップ 米油 じゃが芋 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 にんにく ホールコーン	584 / 22．9
26	火	牛乳 ごはん 骨太ふりかけ 魚のごまみそ焼き 野菜のおひたし さつま汁	花かつお 鯖 鶏肉 味噌 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 (かつお節)	米 三温糖 砂糖 さつま芋 こんにゃく 白ごま 米油	にんじん 小松菜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	661 / 29．1
27	水	牛乳 ごまごはん **ジャンボ揚げ餃子** きのこスープ ピリ辛サラダ	豚肉 鶏肉 豆腐 豆板醤 牛乳 (鶏がら)	米 餃子の皮 でん粉 砂糖 黒ごま 白ごま 揚げ油 米油 ごま油	にら にんじん 生姜 干し椎茸 ねぎ キャベツ にんにく えのき しめじ 生椎茸 きゅうり もやし ホールコーン	639 / 24．5
28	木	牛乳 米粉のハヤシライス フルーツパンチ	鶏肉 豆乳 牛乳 寒天缶 (鶏がら)	米 玄米 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 パイン缶 黄桃缶	751 / 20．3

☆太文字は、リクエスト給食です。

※　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。

献立紹介

4日(月)
節分のりまき
いわしの蒲焼き

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。

7日(木)
こぎつねごはん

２月７日の初午（はつうま）にちなんだ献立です。初午は、伏見稲荷大社に関わることから、狐が大好きな油揚げを使ったごはんです。

19日(火)
玄米入りごはん
うどと豚肉のバター風味添
みそポテト

毎月１９日は食育の日です。旬のうどを使用した献立です。今回は伝統的な江戸東京野菜である「東京うど」を使います。
　みそポテトは、揚げたじゃが芋に甘く味をつけた味噌をかける、埼玉県秩父の郷土料理です。

25日(月)
メープルフレンチトースト
サーモンチャウダー

給食世界ツアー、今月はカナダです。カナダの名産であるメープルシロップを使ったフレンチトーストと、カナダでよく食べられているサーモンチャウダーを作ります。