

2月の献立表

令和3年度 練馬区立石神井小学校

| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名                                                  | おもな食品とほたらき                                 |                                          |                                                             | エネルギー       | だし         |  |
|----|----|----|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|------------|--|
|    |    |    |                                                      | 赤:血や肉、骨や歯を作る                               | 黄:熱や力のもとになる                              | 緑:体の調子を整える                                                  | たんぱく質       |            |  |
| 1  | 火  |    | ごもく<br>五目うどん<br>れんこん豆腐ナゲット                           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ とりにく<br>たまご とうふ ひじき   | うどん ごま あぶら                               | にんじん ごぼう だいこん<br>たけのこ しいたけ しめじ<br>ねぎ こまつな れんこん              | 586<br>28.0 | かつお        |  |
| 2  | 水  |    | ごはん のりの佃煮<br>野菜のからしあえ 肉じゃが                           | ぎゅうにゅう のり<br>ひじき ぶたにく                      | こめ さとう あぶら<br>じゃがいも こんにやく                | キャベツ もやし にんじん<br>こまつな しょうが たまねぎ<br>さやいんげん                   | 559<br>21.2 | かつお        |  |
| 3  | 木  |    | やこめ いわしのしょうが煮<br>のっぺい汁                               | ぎゅうにゅう だいず<br>いわし とりにく                     | こめ もちごめ ごまあぶら<br>さとう こんにやく<br>じゃがいも ちくわぶ | にんじん しいたけ グリンピース<br>しょうが ねぎ だいこん<br>こまつな                    | 580<br>27.8 | かつお<br>こんぶ |  |
| 4  | 金  |    | ごはん チキンアドボ<br>ギニサン・トゲ ピーチゼリー                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく アガー                    | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも                      | にんにく しょうが たまねぎ<br>もやし にんじん ピーマン<br>ももジュース                   | 637<br>26.1 |            |  |
| 7  | 月  |    | きのこクリームスパゲティー<br>カラフルサラダ                             | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ クリーム                    | スパゲティー オリーブオイル<br>あぶら バター はくりきこ          | たまねぎ しめじ コーン パプリカ<br>マッシュルーム えのき こまつな<br>にんじん パセリ キャベツ きゅうり | 577<br>22.6 | とり         |  |
| 8  | 火  |    | ちゅうかどん<br>中華丼<br>わかめスープ                              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かまぼこ いか わかめ<br>うずら とうふ とりにく | こめ あぶら ごまあぶら<br>さとう ごま                   | にんじん たけのこ たまねぎ<br>しいたけ はくさい こまつな<br>ねぎ にんにく しょうが            | 615<br>27.1 | とり         |  |
| 9  | 水  |    | ブルコギ丼<br>だいこんスープ                                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく                        | こめ さとう あぶら                               | たまねぎ にんじん もやし<br>キャベツ りんご しょうが<br>にんにく くら だいこん コーン          | 596<br>24.9 | とり         |  |
| 10 | 木  |    | こぎつねごはん しゃもの磯辺揚げ<br>きりぼしだいこん<br>切干大根サラダ みそ汁          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ ししゃも<br>あおのり みそ わかめ   | こめ あぶら さとう<br>はくりきこ かつくりこ<br>ごま          | にんじん グリンピース もやし<br>きりぼしだいこん きゅうり<br>キャベツ ねぎ たまねぎ            | 641<br>27.8 | かつお        |  |
| 11 | 金  |    | けん こく き ねん ひ<br><b>建国記念の日</b>                        |                                            |                                          |                                                             |             |            |  |
| 14 | 月  |    | ガーリックフランス<br>ポトフ ココア布林                               | ぎゅうにゅう とりにく<br>ウイナー アガー<br>クリーム            | ソフトフランスパン マーガリン<br>あぶら グラニューとう<br>じゃがいも  | にんにく パセリ にんじん<br>たまねぎ キャベツ                                  | 613<br>23.2 | とり         |  |
| 15 | 火  |    | ぶた<br>豚ごぼうごはん<br>じゃがバタしょうゆ けんちん汁                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ とうふ<br>とりにく           | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも バター<br>こんにやく         | ごぼう にんじん グリンピース<br>だいこん ねぎ                                  | 584<br>21.1 | かつお        |  |
| 16 | 水  |    | わかめごはん<br>だいず ちくばんに かふう<br>大豆入り筑前煮 華風あえ              | ぎゅうにゅう わかめ<br>とりにく だいず                     | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも こんにやく                | しょうが ごぼう にんじん<br>たけのこ さやいんげん<br>きゅうり だいこん                   | 562<br>22.9 | かつお        |  |
| 17 | 木  |    | ごはん 鶏肉の照り焼き<br>野菜のおかかあえ 田舎汁                          | ぎゅうにゅう とりにく<br>おかか とうふ<br>あぶらあげ            | こめ こんにやく<br>あぶら                          | しょうが キャベツ にんじん<br>こまつな だいこん たまねぎ<br>しめじ ねぎ                  | 575<br>26.5 | かつお        |  |
| 18 | 金  |    | ごはん 焼きほっけ<br>こんさい からいた とうふ だんご じる<br>根菜のピリ辛 炒め 豆腐団子汁 | ぎゅうにゅう ほっけ<br>とりにく とうふ                     | こめ あぶら さとう<br>しらたまこ                      | ごぼう にんじん れんこん<br>さやいんげん だいこん<br>ねぎ こまつな                     | 583<br>26.4 | こんぶ<br>かつお |  |
| 21 | 月  |    | とよま丼<br>豚汁 くだもの(デコボン)                                | ぎゅうにゅう たまご<br>ぶたにく みそ<br>とうふ               | こめ さとう あぶらふ<br>こんにやく じゃがいも               | にんじん たまねぎ ねぎ<br>ごぼう だいこん デコボン                               | 635<br>24.7 | こんぶ<br>かつお |  |
| 22 | 火  |    | カレーライス<br>ツナドレサラダ                                    | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ツナ                          | こめ あぶら じゃがいも<br>バター はくりきこ<br>さとう ごまあぶら   | にんにく にんじん たまねぎ<br>りんご キャベツ コーン きゅうり                         | 704<br>23.9 | ぶた         |  |
| 23 | 水  |    | てん のう たん じょう ひ<br><b>天皇誕生日</b>                       |                                            |                                          |                                                             |             |            |  |
| 24 | 木  |    | ごはん あかうお て や<br>赤魚の照り焼き<br>いかに あ ふじる<br>磯香和え ちゃんこ風汁  | ぎゅうにゅう あかうお<br>のり ぶたにく なまあげ<br>みそ          | こめ さとう あぶら                               | しょうが こまつな キャベツ<br>にんじん もやし ごぼう<br>しめじ はくさい ねぎ               | 558<br>28.5 | かつお        |  |
| 25 | 金  |    | ココアパン チーズオムレツ<br>ボルシチ風                               | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず たまご クリーム<br>チーズ ぶたにく    | ココアパン あぶら<br>じゃがいも さとう                   | たまねぎ にんじん パセリ<br>しょうが にんにく キャベツ<br>トマトかん                    | 667<br>33.8 | とり         |  |
| 28 | 月  |    | ぎゅうどん<br>牛丼<br>ごもく じる<br>五目汁 くだもの(みかん)               | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>とりにく                       | こめ あぶら さとう<br>くるまふ こんにやく<br>ちくわぶ         | しょうが たまねぎ しいたけ<br>たけのこ だいこん にんじん<br>はくさい ねぎ みかん             | 653<br>22.6 | こんぶ<br>かつお |  |

・食材の都合により、献立を変更することがあります。 ・サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

一日一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

| 栄養素   | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄   | ビタミン   |       |       |      | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|--------|-------|-------|------|------|-------|
|       | kcal  | g     | g    | mg    | mg  | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g    | g     |
| 今月の平均 | 607   | 25.5  | 21.9 | 328   | 2.1 | 234    | 0.27  | 0.47  | 15   | 6.4  | 2.4   |