

2月の献立表

令和4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	水		プルコギ丼 ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやしりんご キャベツ にんにくしょうが にら たけのこ こまつな	584 25.5	とり	
2	木		ナン 大豆入りキーマカレー カラフルマリネ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず チーズ クリーム	ナン あぶら はくりきこ バター さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじんピーマン きゅうり コーン トマトピューレ ブロッコリー パプリカ	610 23.9	とり	
3	金		やこめ いわしのしょうが煮 しお ふじり 塩ちゃんこ風汁	ぎゅうにゅう だいず いわし とりにく とうふ あぶらあげ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん しいたけ グリンピース しょうが ねぎ だいこん はくさい しめじ えのき こまつな	611 29.6	かつお	
6	月		ごはん 厚焼き玉子 きりぼしだいこん 五目汁 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごとりにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ちくわぶ かたくりこ	にんじん たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん もやし きゅうり だいこん はくさい ねぎ	588 23.7	かつお こんぶ	
7	火		ほうとう風うどん れんこん豆腐ナゲット	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ たまご とりにく とうふ ひじき	うどん あぶら ごま かたくりこ	ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ こまつな れんこん	631 28.1	かつお こんぶ	
8	水		ごはん 肉じゃが いそか 磯香あえ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし みかん	572 20.3	かつお	
9	木		ごはん さばのみそ煮 やさい 野菜のからしあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	618 29.4	かつお	
10	金		ホイコーロー丼 ちゅうか ふう 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにくしょうが キャベツ にんじんピーマン ねぎ しいたけ たまねぎ コーン こまつな	574 22.6	とり	
13	月		シュガートースト フレンチサラダ かため 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく だいず チーズ	しよくパン マーガリン さとう あぶら グラニューとう	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマトかんづめ パセリ	638 25.1	/	
14	火		コーンピラフ ポトフ ココアプリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィナー アガー クリーム	こめ あぶら パター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ パセリ ピーマン	631 21.6	とり	
15	水		ごはん 鮭の香味焼き あぶら ねじり キャベツと油揚げの煮びたし 豚汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	にんにく ねぎ キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん	553 29.9	かつお	
16	木		ごはん ハンバーグ カラフルソテー いんげん豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごとりにく いんげんまめ	こめ パンこ あぶら	たまねぎ しょうが トマトピューレ こまつな コーン パプリカ にんじん キャベツ パセリ	587 24.4	とり	
17	金		ごはん のりの佃煮 やさい ふうじょうふ やさい すき焼き風 肉豆腐 野菜のゆかりあえ	ぎゅうにゅう のり ひじき ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら しらたき くるまふ	たまねぎ にんじん はくさい えのき ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	583 25.9	かつお	
20	月		ごはん ジャンボシュウマイ やさい いた じり 野菜のじゃこ炒め のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく	こめ かたくりこ あぶら しゅうまいのかわ ちくわぶ じゃがいも こんにやく	たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ しいたけ	614 25.5	かつお	
21	火		ごはん おでん やさい 野菜のごまあえ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ちくわ つみれ がんもどき ちくわ たまご	こめ こんにやく ちくわぶ じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん もやし はくさい ほうれんそう みかん	567 22.2	かつお	
22	水		ジャンバラヤ コーンサラダ ベジマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ピーマン	591 20.3	とり	
23	木	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
24	金		ジャージャー麺 フルーツ白玉	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごましらたまご みずあめ	ねぎ にんにくしょうが しいたけ たけのこ にんじん きゅうり もやし みかん パインアップル おうとう	672 24.3	ぶた	
27	月		とよま丼 こんさい 根菜のみそ汁 くだもの(デコボン)	ぎゅうにゅう たまご なまあげ みそ わかめ	こめ さとう あぶらふ じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん デコボン	627 24.3	かつお こんぶ	
28	火		豚バラ高菜ごはん ししゃもの南蛮漬 吉野汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもとりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにやく あられふ	にんじん たかなづね ねぎ だいこん	577 24.3	かつお	

・食材料の都合により、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	601	24.8	16.5	337	2.2	230	0.29	0.47	17	5.7	2.5