

2月 献立表

平成 27 年度

練馬区立石神井東小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	月	牛乳 ・ごはん ・さけのオニオンソース・キャベツのこんがうえ ・けんちんじる	さけ、まさば(さば節)、鶏肉、絹ごし豆腐、★牛乳、塩昆布	米、麦、かたくり粉、小麦粉、砂糖、さといも、こんにやく、油	にんじん、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	657 Kcal	32.4 g
2	火	牛乳 ・メキシカンライス ・ツナのチーズローフ・はくさいとベーコンのスープ	鶏肉、大豆、ツナ、★たまご、ベーコン、★牛乳、ピザチーズ	米、パン粉、バター、油	にんじん、青ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、はくさい	662 Kcal	29.3 g
3	水	牛乳 ・まめごはん ・イワシのカレーふうみ・なめこのみぞれじる ・ごぼうサラダ	大豆、油揚げ、いわし、絹ごし豆腐、★牛乳、こんぶ	米、麦、砂糖、かたくり粉、小麦粉、油、ごま、マヨネーズ	にんじん、干しいたけ、なめこ、だいこん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ	655 Kcal	28.1 g
4	木	牛乳 ・もやしのピリからラーメン ・たけのこのメンマふう・きなごミルクプリン	豚肉、赤みそ、きな粉 ★牛乳	中華めん、砂糖、ごま油、油、ごま	にんじん、にら、しょうが、にんにく、もやし、コーン、ねぎ、たけのこ	671 Kcal	27.4 g
5	金	牛乳 ・きじやきどん ・こまつなとコーンいため・とんじる	鶏肉、豚肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、きざみのり	米、麦、こんにやく、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、こんにやく、ごま油、油	こまつな、にんじん、しょうが、キャベツ、コーン、ごぼう、だいこん、ねぎ	617 Kcal	31.4 g
8	月	牛乳 ・ごはん ・チキンみそカツ・そくせきづけ・こんさいじる	鶏肉、★たまご、赤みそ、八丁みそ、かつお削り節、油揚げ、★牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、油	にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ	676 Kcal	25.9 g
9	火	牛乳 ・ピザトースト ・コーンシチュー・いよかん(1/6)	ベーコン、豚肉、★牛乳、ピザチーズ	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、バター	青ピーマン、にんじん、パセリ、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、いよかん	647 Kcal	23.3 g
10	水	牛乳 ・ちゅうかおこわ ・ニラともやしのスープ・まっちゃおぐらかんてん	豚肉、大豆、★むきえび、鶏肉、絹ごし豆腐、あずき、★牛乳、生クリーム	米、もち米、はるさめ、砂糖、三温糖、ごま油、油	にんじん、こまつな、にら、干しいたけ、ねぎ、もやし	643 Kcal	28 g
12	金	牛乳 ・ごはん ・さばのぶんかぼしやしき・きんぴら ・みそしる(じゃが芋・ワカメ)	さば文化干し、豚肉、かつお削り節、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、こんにやく、砂糖、じゃがいも、油、ごま	にんじん、★さやいんげん、ごぼう、れんこん、玉ねぎ、ねぎ	643 Kcal	32 g
15	月	牛乳 ・ごはん ・いかのチリソース・やさいのナムル・いなかじる	いか、豚肉、絹ごし豆腐、★牛乳	米、麦、かたくり粉、砂糖、こんにやく、じゃがいも、油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、だいこん、はくさい	627 Kcal	25.5 g
16	火	牛乳 ・カレーうどん ・りんごマフィン	豚肉、かまぼこ、油揚げ、★たまご、こんぶ、★牛乳	うどん、かたくり粉、小麦粉、砂糖、油、★バター	にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、りんご(缶詰)	632 Kcal	21.6 g
17	水	牛乳 ・ハッシュドポーク ・だいこんとにんじんのピクルス	豚肉、★牛乳、生クリーム	米、麦、小麦粉、ざらめ糖、砂糖、油、★バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、★グリーンピース、だいこん、きゅうり	639 Kcal	22.9 g
18	木	牛乳 ・丸パン ・さけフライ・パセリポテト・やさいとコーンのスープ	さけ、★たまご、鶏肉、★牛乳	丸パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖、油、★バター	にんじん、こまつな、玉ねぎ、キャベツ、コーン	690 Kcal	31.3 g
19	金	牛乳 ・のざわなチャーハン ・みそワフタンスープ・ぼんかん(1/2)	豚肉、ロースハム、★たまご、豚ひき肉、赤みそ、白みそ、★牛乳	米、麦、砂糖、ワフタンの皮、油、ごま油	のざわな(塩漬)、にんじん、しょうが、ねぎ、にんにく、はくさい、もやし、ぼんかん	611 Kcal	24.8 g
22	月	牛乳 ・ごはん ・さばのみそに・やさいとコーンのソテー ・ふゆやさいじる	★さば、赤みそ、かつお削り節、油揚げ、★牛乳、こんぶ	米、麦、砂糖、さといも、油	こまつな、にんじん、かぶ、しょうが、ねぎ、もやし、コーン、ごぼう	616 Kcal	28.1 g
23	火	牛乳 ・きりぼしごはん ・たまごやき・うすくずじる・ネーブル(1/6)	じゃこ、油揚げ、かつお削り節、★たまご、絹ごし豆腐、かまぼこ、★牛乳、あおのり	米、麦、砂糖、かたくり粉、油	にんじん、こまつな、切干しいんげん、えのきたけ、干しいたけ、だいこん、ネーブル	597 Kcal	26.2 g
24	水	牛乳 ・ごはん ・とうふハンバーグ・じゃことこまつなのソテー ・りきゅうじる	豚ひき肉、押し豆腐、★たまご、じゃこ、大豆、白みそ、★牛乳、ひじき	米、麦、パン粉、砂糖、こんにやく、油、ごま	こまつな、にんじん、玉ねぎ、かぶ、ごぼう、干しいたけ、しょうが、ねぎ	625 Kcal	26.5 g
25	木	牛乳 ・こくとうパン ・かぼちゃのグラタン・ジュリエヌスープ	ベーコン、鶏肉、★牛乳、生クリーム、ピザチーズ	黒糖パン、小麦粉、油、★バター	かぼちゃ、にんじん、★さやいんげん、玉ねぎ、マッシュルーム、セロリ、キャベツ	639 Kcal	21.5 g
26	金	牛乳 ・やさいのかきあげどん ・ゆずだいこん・みそしる(とうふ・わかめ)	★たまご、かつお削り節、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳、わかめ	米、麦、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油	しゅんぎく、にんじん、れんこん、ごぼう、玉ねぎ、だいこん、ゆず	642 Kcal	19.9 g
29	月	牛乳 ・いそごはん ・ぶたにくとだいこんのべっこうに・にまめ	じゃこ、かつお削り節、豚肉、うずら豆、★牛乳	米、麦、こんにやく、さといも、砂糖、三温糖、油	にんじん、こまつな、たけのこ、だいこん	628 Kcal	24.4 g

※食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。ご意見ご要望などありましたら、学校にお寄せください。

学校給食 摂取基準	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	641	26.5	20.9(29.3)	371	2.4	195	0.26	0.41	12	4.5	3
摂取 基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満



早寝・早起き・朝ごはん