

# 2月 献立表

平成 28 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	
1	水	牛乳 ・ごはん ・ますのオニオンソース ・キャベツのこんぶあえ ・とんじる	ます かつおぶし 豚肉 絹ごし豆腐 米みそ ★牛乳 塩昆布	米 おおむぎかたくり粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 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	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.7 g
2	木	牛乳 ★カレーピラフ ・タンドリーチキン ★ABCスープ	鶏肉 ★牛乳 ヨーグルト	米 おおむぎ ABCマカロニ バター 油	にんじん こまつな 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース にんにく セロリー	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.5 g
3	金	牛乳 ・おにたいごはん ・いわしのカレーふうみあげ ・ひじきいため ・ゆきんこじる	大豆 まいわし さば節 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 ★牛乳 ひじき	米 もち米 砂糖 かたくり粉 つきこんくずでん粉 ★ごま 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう なめこ えのきたけ ねぎ だいこん	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.7 g
7	火	牛乳 ★ピザトースト ・コーンシチュー	ベーコン 豚肉 ★牛乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも 薄力粉 油 バター	ピーマン にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 缶 とうもろこし 缶詰 とうもろこし 缶詰	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g
8	水	牛乳 ・かきあげどん ・みそしる(だいこん・こまつな)	★いか ★たまご かつお節 絹ごし豆腐 みそ ★牛乳 さくらえび	米 おおむぎ 薄力粉 砂糖 油	にんじん みつば こまつな 玉ねぎ ねぎ だいこん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g
9	木	牛乳 ・のざわなチャーハン ・ワンタンスープ ・ぼんかん	ロースハム 豚肉 ★たまご ★牛乳	米 おおむぎ 砂糖 ワンタンの皮 油 ごま油	のざわな漬け にんじん にら こまつな ほうきいも やし ねぎ しょうが ぼんかん	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g
10	金	牛乳 ・ごはん ・ふくさたまご ・ふりかけ(じゃこ・かつおぶし) ・けんちんじる	鶏肉 ★たまご じゃこ かつお節 まさば節 鶏肉 絹ごし豆腐 ★牛乳 ひじき	米 おおむぎ 砂糖 さといも こんにゃく 油 ★ごま	にんじん こまつな 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 35 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g
13	月	牛乳 ・メキシカンライス ・ポテトグラタン ・はくさいとコーンのスープ	鶏肉 大豆 鶏肉 ★むきえび ベーコン ★牛乳 ピザチーズ クリーム	米 おおむぎ じゃがいも かたくり粉 バター 油	にんじん ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム 缶 はくさい とうもろこし	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.8 g
14	火	牛乳 ・わふうあんかけどん ・いものこじる	鶏肉 かまぼこ 焼き竹輪 ★たまご 豚肉 絹ごし豆腐 米みそ ★牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 こんにゃく さといも 油	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ グリンピース ごぼう はくさい ぼんしめじ ねぎ	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.2 g
15	水	牛乳 ・しょくパン ・てづくりみかんジャム ・ストロガノフふうにごみ	豚肉 ★牛乳 クリーム	食パン 砂糖 コーンスターチ 薄力粉 中ざら糖 油 バター	にんじん ピーマン パセリ みかん 缶 オレンジジュース にんにく しょうが マッシュルーム 缶 玉ねぎ セロリー グリンピース	エネルギー 706 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 1.8 g
16	木	牛乳 ・ごはん ・いなだのにつけ ・さつまあげいりきんぴら ・みそしる(だいこん・わかめ)	いなだ さつま揚げ みそ ★牛乳 わかめ	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが ねぎ ごぼう だいこん	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.8 g
17	金	牛乳 ・チキンライス ・ツナサラダ ・ポターージュスープ(クルトンいり)	鶏肉 まぐろ缶詰 ★牛乳 ホイップクリーム	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも コーンスターチ 食パン バター 油 ごま油	トマト缶詰 にんじん さやいんげん 玉ねぎ マッシュルーム 缶 グリンピース キャベツ とうもろこし	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.1 g
20	月	牛乳 ・きじやきどん ・こまつなとコーンのソテー ・ふゆやさいのみそしる	鶏肉 油揚げ 米みそ ★牛乳 刻みのり	米 おおむぎ つきこみ 砂糖 かたくり粉 さといも 油	こまつな にんじん かぶ(葉) しょうが もやし とうもろこし ごぼう かぶ ねぎ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.3 g
21	火	牛乳 ★みそラーメン ・にたまご ・UFOゼリー	みそ 豚肉 ★うずら卵 ★牛乳	蒸し中華めん 砂糖 白玉 ごま油 油 ラード ★ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ セロリー 玉ねぎ はくさい もやし バインジュース バインアップル缶詰	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.7 g
22	水	牛乳 ・エリンギいりませごはん ・やきししゃも ・とうふだんごじる	鶏肉 めかじき 豚肉 押し豆腐 かまぼこ ★牛乳 ★ししゃも★こんぶ	米 おおむぎ もち米 砂糖 白玉粉 ごま油 油	にんじん さやいんげん こまつな ぼんしめじ エリンギ 干しいたけ はくさい	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.9 g
23	木	牛乳 ・はいがパン ・てりやきチキン ・ポテトサラダ ・ちんげんさいととうふのスープ	鶏肉 絹ごし豆腐 ★牛乳 ジョア(ストロベリー)	胚芽パン 砂糖 かたくり粉 薄力粉 パン粉 じゃがいも 油	にんじん チンゲンサイ きゅうり 玉ねぎ しょうが はくさい ぶどうジュース	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.8 g
24	金	牛乳 ★わかめごはん ・いかのかりんとうあげ ・さけとじゃがいものほっかいサラダ ・みそしる(だいこん・とうふ)	★いか さけ 絹ごし豆腐 みそ ★牛乳	米 おおむぎ かたくり粉 薄力粉 じゃがいも ★ごま 米ぬか油 マヨネーズ	にんじん しょうが だいこん ねぎ	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.4 g
27	月	牛乳 ・ピピンパ ・コムタンスープ ・みかん	★たまご 豚肉 木綿豆腐 ★牛乳	米 おおむぎ 砂糖 ごま油 ★ごま 油	にんじん こまつな しょうが たけのこ 干しげんまい もやし セロリー 干しいたけ だいこん ねぎ はくさい キムチ漬け みかん	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
28	火	牛乳 ・ぶどうパン ・ジャーマンポテト ・ポークピーンズ	ベーコン 豚肉 いんげんまめ ★牛乳	ぶどうパン じゃがいも 油	にんじん トマト缶詰 パセリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 缶	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 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。

★印は六年生のリクエスト献立です。

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	646	26.6	21.0(27.6)	366	2.4	214	0.26	0.41	13	4.8	3
摂取 基準	640	24	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

