

2月 献立表

平成30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	だし	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	金	ぎゅうにゅう いわしのかばやきどん だいずいりやさいのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう いわし だいず みそ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628kcal 27.7g 18.0g 3.0g	かつおぶし
4	月	ぎゅうにゅう ハッシュドポーク こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なまクリーム	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ ざらめとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマトビュール スライスマッシュルーム こまつな れいとうグリーンピース ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633kcal 17.6g 21.9g 1.8g	とんこつ
5	火	ぎゅうにゅう ごはん わかめサラダ とりにくとコーンのあげに	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま	にんにく しょうが にんじん ホールコーン きゃべつ たまねぎ れいとうグリーンピース きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704kcal 19.2g 25.0g 1.7g	とりがら
6	水	ぎゅうにゅう ぶたにくとちんげんさいのやきそば おかしなおかしなめだまやき	ぎゅうにゅう ぶたにく アガー	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのみずに ほししいたけ はくさい ねぎ ちんげんさい おとうかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600kcal 21.7g 16.3g 2.1g	とんこつ
7	木	ぎゅうにゅう ごはん さばのかんこくふうやき きりぼしだいにんぶくめに みそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいにん にんじん だいにん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651kcal 29.3g 20.2g 3.2g	かつおぶし
8	金	ぎゅうにゅう ピザトースト クリームシチュー くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく なまクリーム	しょくパン あぶら パター じゃがいも こむぎこ	たまねぎ ビーマン トマトビュール マッシュルーム にんじん グリンピース いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670kcal 25.4g 30.0g 2.7g	とりがら
11	月	けんこくきねん ひ 建国記念の日						
12	火	ぎゅうにゅう ビビンバ(ひきにくとぜんまいのあまからいた め・やさいのナムル・いりたまご) ちんげんさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	しょうが たけのみずに ぜんまいみずに にんじん こまつな にんにく ちんげんさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585kcal 26.1g 18.2g 3.5g	とりがら
13	水	ぎゅうにゅう ごぼういりドライカレー カラフルピクルス	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズめ	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん にんじん きゅうり れいとうグリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633kcal 21.3g 17.6g 1.8g	×
14	木	ぎゅうにゅう えびピラフ ビーンズスープ ココアマフィン	ぎゅうにゅう えび ハム とりにく いんげんまめ たまご ベーコン	こめ むぎ あぶら ホットケーキミックス パター	にんじん たまねぎ ホールコーン ビーマン にんにく きゃべつ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691kcal 21.6g 25.6g 3.3g	とりがら
15	金	ぎゅうにゅう とうふとひきにくのあんかけどん みそやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611kcal 23.7g 18.0g 2.6g	とんこつ
18	月	ぎゅうにゅう ちゅうかどん わかめスープ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのみずに はくさい もやし ちんげんさい りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600kcal 26.0g 15.1g 2.6g	とりがら
19	火	ぎゅうにゅう こぎつねごはん やきししゃも とんじり	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628kcal 32.2g 22.0g 3.3g	かつおぶし
20	水	ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグ チーズポテト ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず たまご チーズ ベーコン	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう パター あぶら	たまねぎ セロリ にんじん きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	692kcal 26.4g 22.5g 3.4g	とりがら
21	木	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう ウィナー なまクリーム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ	たまねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653kcal 21.8g 31.7g 2.9g	とりがら
22	金	ぎゅうにゅう まめごはん さけのちゃんちゃんやき みぞれじり	ぎゅうにゅう だいず さけ みそ とりにく とうふ	こめ もちごめ パター さとう かたくりこ	きゃべつ たまねぎ にんじん ビーマン なめこ えのき だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598kcal 31.3g 16.4g 2.8g	かつおぶし
25	月	ぎゅうにゅう ねりマスパゲティ やさいチップス	ぎゅうにゅう ツナ のり	スパゲティ オリーブオイル さとう さつまいも あぶら	だいこん れんこん ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638kcal 22.8g 17.9g 2.6g	×
26	火	ぎゅうにゅう のざわなチャーハン ポテトサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう ばれいしよはるさめ	しょうが ねぎ のざわな にんじん きゅうり はくさい ほししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640kcal 24.5g 20.7g 2.7g	とりがら
27	水	ぎゅうにゅう ブルコギどん ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま ABCマカロニ	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576kcal 22.2g 15.0g 2.9g	とりがら
28	木	ぎゅうにゅう わかめごはん ちくぜんに ちゅうかふうだいこん	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ たきこみわかめ	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく ごまあぶら	ごぼう にんじん たけのみずに さやいんげん だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581kcal 19.2g 13.8g 2.2g	かつおぶし

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

は6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	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g(%)	mg	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
月の平均 基準	632	24.2	20.3	329	86	3.1	214	0.27	0.37	12	4.6	2.7
摂取 基準量	650	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満