

2月の献立表

平成26年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
2月	○		フレンチトースト ボルシチ デコボン	たまご 豚肉 いんげん豆 調理用牛乳 牛乳 クリーム	食パン 上白糖 ジャがいも バター 油	トマト缶詰 キャベツ 玉葱 デコボン	590kcal 23.5g
3火	○		豆まきごはん さんまの蒲焼き 沢煮椀	大豆 さんま 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 上白糖 もち米 油 ごま	人参 小松菜 干し椎茸 大根 ごぼう 筍 葱	700kcal 27.5g
4水	○		クリームスバグティ ツナドレサラダ	パテ 鶏肉 むきえび クリーム 牛乳 ツナ 調理用牛乳 パルメザンチーズ	パテ 薄力粉 オリーブ油 油 バター	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム もやし きゅうり	657kcal 27.6g
5木	○		ご飯 鶏の照り焼き キャベツのみそ汁 野菜のごま酢	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 上白糖 ごま	小松菜 人参 生姜 切りキャベツ えのきたけ 葱 もやし	639kcal 27.7g
6金	○		ボークカレー チーズ入りサラダ	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳 プロセスチーズ	米 麦 ジャがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	703kcal 21.8g
9月	○		ブルコギ丼 卵入りわかめスープ	豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 わかめ	米 はちみつ 上白糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 たら 玉葱 にんにく 生姜 もやし 筍 葱	645kcal 26g
10火	○		豚肉とごぼうのご飯 鮭の香味焼き のっぺい汁	豚肉 油揚げ しろさけ 牛乳	米 つきこんにゃく 上白糖 ごま油 ジャがいも ちくわぶ 片栗粉 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 葱 大根	641kcal 33.6g
12木	○		揚げパン みそワントン ネーブルオレンジ	きな粉 豚肉 なた みそ 牛乳	ミルクパン グラニュー糖 バター 油 ごま油	人参 もやし ネーブルオレンジ にんにく 生姜 キャベツ 葱 干し椎茸 小松菜	611kcal 25.3g
13金	○		チキンライス キャベツのスープ チョコプリン	鶏肉 ベーコン 牛乳 調理用牛乳 クリーム	米 上白糖 バター 油	トマト缶詰 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム グリビース キャベツ	610kcal 19.7g
16月	○		ゆかりとじゃこのご飯 若鶏とコンニャクのみそ煮 野菜の磯あえ	鶏肉 木綿豆腐 米みそ 片栗粉 牛乳 のり	米 こんにゃく 上白糖 油 ごま油	人参 ほうれん草 生姜 ごぼう 葱 大根 干し椎茸 キャベツ	571kcal 25.1g
17火	○		ダイスチーズパン ハンガリー風シチュー みかん	豚肉 牛乳 パルメザンチーズ	ダイスチーズパン ジャがいも 薄力粉 油 バター	人参 トマト缶詰 玉葱 みかん	644kcal 25g
18水	○		わかめご飯 四川豆腐 華風大根	木綿豆腐 豚肉 牛乳 わかめご飯の素	米 上白糖 片栗粉 油	人参 青梗菜 きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 大根	592kcal 23.2g
19木	○		ご飯 鯖の生姜煮 けんちん汁 白菜づけ	まさば 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 ジャがいも こんにゃく ごま油	人参 きゅうり 生姜 葱 ごぼう 大根 干し椎茸 白菜	667kcal 29.5g
20金	○		ちゃんぽん麺 ジャがいものみそがらめ	豚肉 なた えび いか うずら卵 みそ 牛乳	蒸し中華麺 ジャがいも 三温糖 油 ごま	人参 青梗菜 にんにく 生姜 筍 玉葱 キャベツ もやし	671kcal 25.7g
23月	○		鶏五目ごはん 焼きししゃも 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 木綿豆腐 牛乳 ししゃも	米 砂糖 ジャがいも 油	人参 葱 筍 しめじ グリビース 生姜 ごぼう 大根	646kcal 31.8g
24火	○		シルパソ はちみつ&マカリ 豆まめオムレツ バミセリスープ	いんげんまめ ツナ たまご 鶏肉 牛乳 調理用牛乳	シルパソ はちみつ&マカリ パミソ ジャがいも バター 油	人参 青ピーマン えだまめ 玉葱	697kcal 28.7g
25水	○		マーボー豆腐丼 春雨スープ	豚肉 みそ 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	人参 たら 青梗菜 しめじ にんにく 生姜 干し椎茸 筍 葱 白菜	651kcal 26.1g
26木	○		きびご飯 いかの竜田揚げ 根菜のみそ汁 プリンのごまじょうゆ	いか 油揚げ みそ 牛乳	米 きび 片栗粉 薄力粉 上白糖 ごま 油	人参 小松菜 プリン 生姜 大根 玉葱 葱 キャベツ	614kcal 28.7g
27金	○		ピザトースト 野菜といものスープ はるみ	パテ 豚肉 プロセスチーズ 牛乳	食パン ジャがいも 油	青ピーマン 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ はるみ	602kcal 25.5g

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

2月の練馬産野菜の使用予定

ブロッコリー、長ねぎ、大根

2月の一人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	%	mg	mg	μg gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	640	26.4	31%	363	2.2	226	0.33	0.51	18	4.3	2.9
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					