

# 2月の献立表

平成27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	
				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	たんぱく質	
1	月	○	チキンカレー じゃこサラダ	鶏肉 ヨーグルト クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 りんごソース もやし	687kcal 21.4g	
2	火	○	麦ごはん ホイコーロー わかめスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 青ピーマン にんにく 生姜 キャベツ 葱 玉葱 えのきたけ	604kcal 23.2g	
3	水	○	やこめ じゃがいもそぼろ煮 野菜のごま酢	大豆 豚肉 牛乳	米 もち米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 小松菜 干し椎茸 生姜 玉葱 もやし	622kcal 22g	
4	木	○	うぐいすなご揚げパン 肉団子入り野菜スープ ぼんかん	きな粉 豚肉 鶏肉 牛乳	コメ パン グラニュー糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	人参 小松菜 ぼんかん 葱 生姜 干し椎茸 玉葱 白菜	591kcal 23.3g	
5	金	○	豚肉とごぼうのごはん 鶏の水炊き風 野菜の甘酢	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ 生姜 葱 白菜 干し椎茸 えのきたけ ごぼう	576kcal 24g	
8	月	○	中華丼 野菜のナムル デコボン	豚肉 いか うすらの卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま 麦	人参 青梗菜 小松菜 デコボン 生姜 にんにく 筍 玉葱 白菜 もやし	612kcal 22.5g	
9	火	○	鶏五目ごはん いかの竜田揚げ 根菜のみそ汁	鶏肉 いか 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 薄力粉 じゃがいも 油	人参 小松菜 筍 しめじ 生姜 大根 ごぼう 葱	611kcal 28.3g	
10	水	○	ココアパン ハンガリー風シチュー コールスローサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳 パルメザンチーズ	ココアパン じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 トマト缶詰 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	620kcal 21.7g	
11	木	建国記念日						
12	金	○	豚肉丼 野菜のしょうがじょうゆ	豚肉 豆腐 牛乳	米 つきこんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 筍 玉葱 キャベツ 生姜	570kcal 21.9g	
15	月	○	チキンライス ジュリエンスープ チョコプリン	鶏肉 パン 牛乳 クリーム パルメザン 調理用牛乳	米 麦 砂糖 油 バター	トマトジュース 人参 さやいんげん にんにく 玉葱 マッシュルーム グリルピーマン セロリ キャベツ	599kcal 18.6g	
16	火	○	ごはん 鯖の生姜煮 みそけんちん汁 野菜の磯あえ	まさば 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 のり	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 ごま油	人参 ほうれん草 生姜 ごぼう 大根 葱 キャベツ	646kcal 28.9g	
17	水	○	クリームスパゲティ ドレッシングサラダ	パスタ 鶏肉 えび クリーム パルメザン 調理用牛乳 ミルク	スパゲティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 バター	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	625kcal 23.1g	
18	木	○	じゃこ菜めし 豆腐のチゲ風 華風大根	鶏肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 白滝 砂糖 油	にら 人参 大根 玉葱 葱 キムチ きゅうり	572kcal 22.8g	
19	金	○	親子丼 もやしのからしじょうゆ	鶏肉 たまご きざみのり 牛乳	米 砂糖	人参 小松菜 玉葱 もやし	577kcal 24.5g	
22	月	○	麦ごはん プルコギ 広東スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 はちみつ 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 にら 小松菜 玉葱 にんにく 生姜 もやし 干し椎茸 筍	637kcal 25.2g	
23	火	○	きびごはん さんまの蒲焼き 豆腐のすまし汁 白菜づけ	さんま 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 麩 油 ごま	人参 小松菜 大根 えのきたけ しめじ 白菜 きゅうり	697kcal 25g	
24	水	○	ミルクパン カレーシチュー ツナドレサラダ	豚肉 ツナ缶 牛乳 クリーム	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 油 バター	人参 にんにく 玉葱 もやし きゅうり	607kcal 23.5g	
25	木	○	昆布ごはん さつま汁 せとか	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ 刻み昆布 牛乳	米 麦 砂糖 砂糖 さつまいも 油	人参 ごぼう 干し椎茸 大根 しめじ 葱 せとか	572kcal 20.9g	
26	金	○	エビピラフ マカロニ入りトマトスープ	えび 鶏肉 ベーコン いんげん豆 牛乳	米 じゃがいも マカロニ 油 バター	人参 トマト缶詰 マッシュルーム 玉葱 にんにく セロリ キャベツ	572kcal 20.8g	
29	月	○	肉みそうどん オレンジゼリー	豚肉 みそ 牛乳 パルメザン 油揚げ	うどん 片栗粉 砂糖 油	人参 ほうれん草 揚げ豆腐 生姜 大根 しめじ ごぼう 葱 みかん缶	637kcal 22.7g	

★ 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	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	612	23.2	29%	321	2	260	0.38	0.5	27	4.1	2.8
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					