

2月の献立表

平成28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	
1	水	○	わかめとごまのごはん 若鶏とこんにゃくのみそ煮 もやしのからしあえ	わかめ 鶏肉 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ごま 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 葱 大根 干し椎茸 もやし	558kcal 20.2g
2	木	○	☆ビスキュイトースト じゃがいものトマト煮 りんご	たまご 豚肉 牛乳	食パン 薄力粉 砂糖 じゃがいも バター 油	人参 トマト缶 にんにく 玉葱 グリーンピース りんご	629kcal 22.3g
3	金	○	豆まきごはん まぐろの竜田揚げ 野菜ときのこのみそ汁	大豆 まぐろ 油揚げ みそ 牛乳	米 もち米 片栗粉 薄力粉 油	人参 小松菜 干し椎茸 生姜 キャベツ 玉葱 えのきたけ	642kcal 28.4g
6	月	○	ゆうやけごはん すき焼き煮 キャベツのおひたし	豚肉 うすらたまご 豆腐 牛乳	米 麦 つきこんにゃく 砂糖 ごま油 ごま 油	人参 小松菜 しめじ 白菜 葱 キャベツ	601kcal 24.5g
7	火	○	☆揚げパン 肉団子入り野菜スープ いちご	きなこ 豚肉 鶏肉 牛乳	マーガリン グラニュー糖 油 片栗粉 はるさめ ごま油	人参 小松菜 葱 生姜 干し椎茸 玉葱 白菜 いちご	598kcal 23g
8	水	○	☆ポークカレー 海藻サラダ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 海藻ミックス	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご もやし きゅうり	691kcal 20.3g
9	木	○	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き みそけんちん汁 野菜の甘酢	鮭 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 バター 油	人参 ごぼう 大根 葱 キャベツ きゅうり 生姜	622kcal 30.7g
10	金	○	チキンライス ふわふわたまごのスープ	鶏肉 パン粉 たまご 牛乳	米 麦 じゃがいも パン粉 油 バター	トマトジュース 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース コーン	563kcal 19.9g
13	月	○	きつね寿司 吉野汁 ネーブルオレンジ	油揚げ きざみのり 鶏肉 牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	人参 小松菜 干し椎茸 大根 葱 しめじ ネーブルオレンジ	591kcal 19.4g
14	火	○	☆練馬スパゲティ ドレッシングサラダ チョコプリン	ツナ缶 きざみのり 生クリーム 牛乳 パルカガ 調理用牛乳	スパゲティ 砂糖 油	小松菜 人参 大根 キャベツ	561kcal 24.8g
15	水	○	マーボー豆腐丼 塩ナムル	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 たら 小松菜 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 葱 もやし	593kcal 23.9g
16	木	○	ごはん ひじき入りのたまご焼き 白菜のみそ汁 ブロccoliのごまじょうゆ	豚肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 油 ごま	人参 ブロccoli 干し椎茸 玉葱 白菜 えのきたけ 葱 キャベツ	618kcal 25.3g
17	金	○	～オリンピック・パラリンピック 世界のメニュー イタリア～ ぶどうパン ラザニア キャベツと豆のスープ	豚肉 パン粉 いんげん豆 牛乳 ピザチーズ	ぶどうパン 薄力粉 マカレ 油 バター	人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	681kcal 26g
20	月	○	じゃこ菜めし 豆腐のチゲ風 中華風大根	豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 白滝 砂糖 油 ごま油	たら 人参 大根 玉葱 葱 キムチ きゅうり	570kcal 23.2g
21	火	○	ごはん 鯖の文化干し 麩入りすまし汁 白菜漬け	鯖の文化干し 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麩	人参 小松菜 大根 葱 白菜 きゅうり	640kcal 31.5g
22	水	○	米粉パン ☆ハンバーグ ポイルキャベツ ABCスープ	豚肉 ベーコン 牛乳	米粉パン パン粉 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	649kcal 32.5g
23	木	○	ひじきごはん ☆焼きししゃも 実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ ひじき 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 大根 葱	569kcal 26.5g
24	金	○	☆塩野菜ラーメン ぎすけ煮 はるみ	豚肉 なんと 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ	蒸し中華麺 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 チンゲンサイ にんにく 生姜 玉葱 キャベツ もやし 葱 はるみ	657kcal 25.5g
27	月	○	ピピンバ 中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 小松菜 にんにく 生姜 もやし 玉葱 葱	570kcal 22.5g
28	火	○	ごはん 鯖の西京焼き 沢煮碗 キャベツの昆布漬け	鯖 みそ 豚肉 牛乳 塩昆布	米 砂糖 ごま油	人参 小松菜 きゅうり 生姜 大根 筍 葱 干し椎茸 キャベツ	588kcal 27.7g

リクエスト給食は太字です。6年生のリクエストには☆印がついています。

★ 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	610	24.9	29%	339	2.2	249	0.36	0.52	27	4.1	3
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					