

2月の献立表

平成29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	木	○	カレーうどん ブロッコリーのごまじょうゆ	豚肉 牛乳	冷凍うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 ほうれん草 ブロッコリー にんにく 生姜 玉葱 キャベツ	585kcal 21g	
2	金	○	豆まきごはん めかじきのごまみそだれ 沢煮椀	大豆 めかじき みそ 豚肉 牛乳	米 もち米 薄力粉 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 干し椎茸 大根 筍 葱	620kcal 25.7g	
5	月	○	☆オムチキライス ジュリエンスープ	鶏肉 ウィンナー たまご ベーコン 牛乳	米 麦 パター 油	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 グリルピーズ 刻みキャベツ	561kcal 21.1g	
6	火	○	☆揚げパン ポトフ ☆いちご	きなこ 豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	マーガリン グラニュー糖 じゃがいも 油	人参 玉葱 キャベツ いちご	661kcal 24.3g	
7	水	○	わかめごはん 豆腐のチゲ風 中華風大根	わかめ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 白滝 砂糖 ごま 油 ごま油	にら 人参 玉葱 葱 白菜 大根 きゅうり	565kcal 21.5g	
8	木	○	ごはん ☆さわらの西京焼き あんかけ汁 キャベツのおひたし	さわら みそ 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 そうめん 片栗粉	人参 小松菜 生姜 干し椎茸 もやし 葱 キャベツ	624kcal 29g	
9	金	○	☆ぶどうパン ポテトミートグラタン 野菜のスープ	豚肉 ベーコン 牛乳 ピザチーズ	ぶどうパン じゃがいも 薄力粉 油 パター	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	588kcal 22.9g	
12	月		建国記念日					
13	火	○	麦ごはん プルコギ 大根とわかめのスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 カットわかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 にら 葱 玉葱 にんにく 生姜 もやし 大根 しめじ	621kcal 23.7g	
14	水	○	☆練馬スパゲティ ドレッシングサラダ チョコプリン	卵 のり 牛乳 生クリーム パルメザン 調理用牛乳	スパゲティ 砂糖 油	小松菜 人参 大根 キャベツ	560kcal 24.8g	
15	木	○	～オリンピック・パラリンピックメニュー 日本～ こぎつねごはん 焼きししゃも 吹雪汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 こんにゃく	人参 小松菜 大根 ごぼう 葱	599kcal 29.9g	
16	金	○	みそカツ丼 お麩入りすまし汁	豚肉 たまご みそ 豆腐 牛乳	米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖 油 ごま 麩	人参 小松菜 キャベツ 大根 葱	636kcal 29.9g	
19	月	○	☆キムチチャーハン 中華スープ 甘平	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 油 ごま	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく キムチ 筍 葱 甘平	560kcal 20.7g	
20	火	○	ごはん さばのおろしソース じゃがいものみそ汁 キャベツの昆布漬け	まさば 油揚げ みそ 牛乳 塩昆布	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	人参 小松菜 生姜 大根 葱 キャベツ きゅうり	693kcal 28.3g	
21	水	○	麦ごはん ホイコーロー もやしのナムル	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく 生姜 キャベツ 葱 玉葱 もやし	581kcal 20.7g	
22	木	○	☆フレンチトースト ハンガリー風シチュー ☆りんご	たまご 豚肉 いんげん豆 調理用牛乳 牛乳 パルメザン	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 油 パター	人参 トマト缶 玉葱 マッシュルーム ☆りんご	631kcal 23.9g	
23	金	○	きびごはん すき焼き煮 わかめの酢の物	豚肉 うすらたまご 豆腐 牛乳 わかめ	米 きび こんにゃく 砂糖 油	人参 しめじ 白菜 葱 きゅうり キャベツ	601kcal 24.4g	
26	月	○	☆親子丼 野菜の生姜じょうゆ	鶏肉 たまご のり 牛乳	米 麦 砂糖	人参 小松菜 玉葱 キャベツ 生姜	593kcal 26.1g	
27	火	○	豚肉とごぼうのごはん ほっけ 野菜ときのこのみそ汁	豚肉 ほっけ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう キャベツ 葱 えのきたけ	572kcal 28g	
28	水	○	☆ダブルカレー 海藻サラダ	豚肉 大豆 牛乳 海藻ミックス	米 麦 薄力粉 砂糖 油 パター	人参 にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう もやし きゅうり	652kcal 23.5g	

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

6年生のリクエストには☆印がついています。

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	605	24.7	29%	337	2.1	251	0.39	0.52	27	3.9	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					