

# 2月の献立表

平成30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	金	○	～節分メニュー～ 豆まきごはん 鯖の文化干し 沢煮椀	大豆 鯖の文化干し 豚肉 牛乳	米 もち米 油	人参 小松菜 干し椎茸 大根 筍 葱	631 kcal 32.4 g	
4	月	○	☆米粉パン カレーシチュー みそドレサラダ	豚肉 みそ 牛乳 生クリーム	米粉パン じゃがいも ごま油 薄力粉 砂糖 油 バター ごま	人参 にんにく 玉葱 キャベツ もやし コーン	626 kcal 27.8 g	
5	火	○	ごはん ☆いかのマヨネーズ焼き じゃがいものみそ汁 キャベツのおひたし	いか みそ 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ	人参 小松菜 葱 キャベツ	604 kcal 25 g	
6	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	564 kcal 21.3 g	
7	木	○	☆ごまきなこ揚げパン ☆ポトフ いちご	きなこ 豚肉 ウィナー ベーコン 牛乳	ショートニング パン グラニュー糖 じゃがいも 油 ごま	人参 玉葱 キャベツ いちご	691 kcal 24.7 g	
8	金	○	きびごはん すき焼き煮 野菜のごま酢	豚肉 うずらたまご 豆腐 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま	小松菜 人参 しめじ 白菜 葱 もやし	603 kcal 25.6 g	
11	月		建国記念日					
12	火	○	☆練馬スパゲッティ ☆ベーコンサラダ	ツナ ベーコン 牛乳	スパゲッティ 砂糖 油	人参 ほうれん草 大根 キャベツ	595 kcal 24.9 g	
13	水	○	☆キムチチャーハン ☆春雨スープ みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 春雨 油 ごま ごま油	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく 白菜 キムチ 葱 みかん	584 kcal 21.3 g	
14	木	○	～バレンタインデーメニュー～ ポークストロガノフ 大根ときゅうりのマリネ チョコプリン	豚肉 生クリーム 牛乳 パールアガー 調理用牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム 大根 きゅうり	703 kcal 20.9 g	
15	金	○	鶏ごぼうごはん 焼きししゃも 吹雪汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 こんにゃく 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 大根 葱	589 kcal 28.8 g	
18	月	○	☆ピピンパ 五目スープ	豚肉 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 筍 にんにく 生姜 もやし 葱	570 kcal 22.9 g	
19	火	○	～オリンピック・パラリンピックメニュー 日本～ ごはん 海苔の佃煮 ほっけ 豚汁	ほっけ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 海苔	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	598 kcal 28.9 g	
20	水	○	麦ごはん 四川豆腐 野菜の甘酢	豆腐 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 チンゲンサイ きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 キャベツ	573 kcal 23.6 g	
21	木	○	☆千草うどん じゃがいものみそがらめ	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	冷凍うどん じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 大根 干し椎茸 白菜 葱	569 kcal 19.5 g	
22	金	○	オムチキライス ジュリエンスープ	鶏肉 ウィナー たまご ベーコン 牛乳	米 麦 油 バター	トト缶 人参 さやいんげん にんにく 玉葱 マッシュルーム グリルビーズ セロリ キャベツ	561 kcal 21.2 g	
25	月	○	ゆかりごはん ☆肉じゃが わかめの酢の物	豚肉 牛乳 わかめ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油	人参 玉葱 干し椎茸 きゅうり キャベツ	596 kcal 21.2 g	
26	火	○	ショートニングパン 鶏の照り焼き キャベツのスープ 清見オレンジ	鶏肉 ベーコン 牛乳	ショートニング パン 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 セロリ 玉葱 キャベツ 清見オレンジ	610 kcal 25.9 g	
27	水	○	チキンカレー こんにゃくサラダ	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 油 こんにゃく 砂糖 バター ごま	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ きゅうり	683 kcal 19.7 g	
28	木	○	ごはん 鯖の西京焼き 吉野汁 きんぴらごぼう	さわら みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 さつまあげ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 こんにゃく 油	人参 小松菜 生姜 大根 葱 しめじ ごぼう れんこん	665 kcal 30.3 g	

☆ 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	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	%	mg	mg	mg	μg RE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	611	16%	30%	329	84	2	247	0.39	0.51	31	3.9	2.8
摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満