家庭数配布

平成25年度2月の献立　　練馬区立石神井台小学校

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	
3	月	牛乳 ビビンバ 大豆と小魚の揚げ煮	牛乳　豚肉　油揚げ 大豆　ちりめんじゃこ	米　砂糖　米油　ごま さつまいも　ごま油　澱粉	にんにく　生姜　人参　もやし ほうれんそう　ぜんまい	643 21.8
4	火	牛乳 キムチチャーハン 豆腐のスープ　果物	牛乳　豚肉　豆腐	米　砂糖　でん粉 ごま　でん粉　ごま油	にんにく　生姜　ねぎ　白菜ｷﾑﾁ　人参 ﾋﾟｰﾏﾝ　竹のこ　干し椎茸　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 玉ねぎ　白菜　果物	578 22.2
5	水	牛乳 フレンチトースト ボルシチ（豆入り）　果物	牛乳　たまご　豚肉 いんげん豆　ﾍﾞｰｺﾝ	食ﾊﾟﾝ　砂糖　じゃがいも 米油	にんにく　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　人参 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　果物	576 25.2
6	木	牛乳 ポークカレーライス　福神漬 カリフラワーのマリネ	牛乳　豚肉	米　ﾊﾞﾀｰ 米油　小麦粉 じゃがいも　砂糖	にんにく　生姜　ｶﾘﾌﾗﾜｰ　玉ねぎ 人参　もやし　福神漬	701 20.8
7	金	牛乳 チキンクリームスパゲティ 海藻サラダ	牛乳　鶏肉　ﾍﾞｰｺﾝ 生ｸﾘｰﾑ　ﾁｰｽﾞ　わかめ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　ｵﾘｰﾌﾞ油　米油 ﾊﾞﾀｰ　ごま　ごま油　小麦粉	にんにく　玉ねぎ　人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ほうれん草　ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ　きゅうり	648 23.6
10	月	牛乳 コーヒーパン　ミネストローネ ツナのチーズローフ　果物	牛乳　ﾂﾅ　たまご　ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ　いんげん豆	ｺｰﾋｰﾊﾟﾝ　米油　生ﾊﾟﾝ粉 砂糖　ﾏｶﾛﾆ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　じゃがいも	人参　にんにく　ｾﾛﾘｰ　玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ　ﾄﾏﾄ　ねぎ　果物	700 28.9
11	火	建国記念の日				
12	水	牛乳 菜めし　おでん かぶの塩もみ	牛乳　さつま揚げ　揚げﾎﾞｰﾙ 焼きちくわ　うずらたまご がんもどき　つみれ　昆布	米　竹輪ふ じゃがいも	人参　こんにゃく　大根 きゅうり　キャベツ	576 23.0
13	木	牛乳 ご飯　あじフライ 野菜のみそ汁　塩きゅうり	牛乳　あじ　たまご みそ　油揚げ	米　米油　小麦粉 ﾊﾟﾝ粉　じゃがいも	人参　玉ねぎ　しめじ　ねぎ きゅうり	645 27.5
14	金	牛乳 エクレアパン　果物 ポトフ（豆入り）	牛乳　豚肉　ﾍﾞｰｺﾝ　ｳｨﾝﾅｰ いんげん豆	ミルクパン　チョコレート 米油　じゃがいも	にんにく　玉ねぎ　にんじん ｷｬﾍﾞﾂ　いんげん　果物	608 23.7
17	月	牛乳 ご飯　さんまの生姜煮 さつま汁　ｷｬﾍﾞﾂのごまあえ	牛乳　さんま　豚肉 油揚げ　みそ	米　砂糖　さつまいも 米油　ごま	人参　ねぎ　ごぼう　大根 小松菜　ｷｬﾍﾞﾂ	693 26.0
18	火	牛乳 マーボー丼 白菜のおかかあえ	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　かつお節	米　砂糖　米油 ごま油　でん粉	にんにく　生姜　ねぎ　干し椎茸　人参 にら　玉ねぎ　白菜	580 21.7
19	水	牛乳 黒砂糖パン　インディアンポテト 魚のマヨネーズ焼き　果物	牛乳　たら　みそ ﾍﾞｰｺﾝ	黒砂糖ﾊﾟﾝ　じゃがいも　米油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ﾊﾞﾀｰ	人参　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｺｰﾝ にんにく　玉ねぎ　果物	579 24.8
20	木	牛乳 ご飯　親子煮 キャベツと小松菜の生姜醤油あえ	牛乳　鶏肉　たまご かまぼこ　かつお節	米　じゃがいも　砂糖	人参　玉ねぎ　竹のこ ｷｬﾍﾞﾂ　生姜　小松菜　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	581 22.6
21	金	牛乳 ジャージャー麺　ミニトマト お誕生日デザート	牛乳　豚肉　みそ 大豆　ヨーグルト	蒸し中華麺　でん粉 米油　砂糖　ごま油	にんにく　生姜　きゆうり　もやし 人参　干し椎茸　竹のこ　玉ねぎ ねぎ　ﾐﾆﾄﾏﾄ　みかん　もも　ﾊﾟｲﾝ	696 26.3
24	月	牛乳 ご飯　さわらのみそ焼き のっぺい汁　野菜の磯あえ	牛乳　さわら　鶏肉 油あげ	米　砂糖　ごま油 さといも　米油	人参　大根　こんにゃく ねぎ　白菜　ほうれん草	586 26.0
25	火	牛乳 昆布ご飯 石狩汁　果物	牛乳　昆布　鶏肉 油揚げ　みそ　鮭	米　砂糖　米油 じゃがいも	干し椎茸　人参　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　大根 玉ねぎ　こんにゃく　しめじ　ねぎ　果物	580 23.9
26	水	牛乳 焼きカレーパン しめじと白菜のクリームスープ	牛乳　豚肉　たまご 鶏肉	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ　米油　ﾊﾞﾀｰ じゃがいも　小麦粉　ﾊﾟﾝ粉	にんにく　玉ねぎ　人参　しめじ ほうれん草　コーン　白菜	661 23.8
27	木	牛乳 ご飯　わかさぎの南蛮漬 豆腐チゲ　かぶの甘酢漬	牛乳　わかさぎ 豚肉　豆腐　みそ	米　米油　ごま油 小麦粉　砂糖　澱粉	ねぎ　にんにく　白菜ｷﾑﾁ　玉ねぎ えのきたけ　白菜 人参　にら　かぶ	645 26.3
28	金	牛乳 ナン　チリコンカン コーンポテト　キウイフルーツ	牛乳　豚肉　ﾍﾞｰｺﾝ いんげん豆	ナン　米油　小麦粉 じゃがいも　ﾊﾞﾀｰ	にんにく　玉ねぎ　人参　ﾄﾏﾄ　ｺｰﾝ キウイフルーツ	651 26.8

食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。
ご意見ご要望などございましたら学校へお寄せください。