家庭数配布

平成26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 赤・血や肉になる	黄・熱や力のもと	緑・体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	牛乳 菜めし　おでん キャベツの塩もみ	牛乳 昆布 うずらたまご 揚げﾎﾞｰﾙ がんもどき さつま揚げ つみれ 焼き竹輪	米 砂糖 ごま じゃがいも 竹輪ふ	人参 こんにゃく だいこん きゅうり キャﾍﾞﾂ	588 24.1
3	火	牛乳 節分おこわ　果物 いわしのつみれ汁	牛乳 大豆 鶏肉 油あげ いわし みそ	米 もち米 砂糖 でん粉 さといも	干し椎茸 人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ねぎ 大根 生姜 玉ねぎ ごぼう 小松菜 果物	595 22.9
4	水	牛乳 スパゲティミートソース フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ｵﾘｰﾌﾞ油 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾊﾟｲﾝ もも みかん りんご	657 25.2
5	木	牛乳 五目豆腐丼　舟きゅうり 大豆と小魚の揚げ煮	牛乳　豚肉　豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 でん粉 ごま油 さつまいも 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 竹のこ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり	677 26.5
6	金	牛乳 フレンチトースト　果物 カレーポークビーンズ	牛乳 たまご 豚肉 いんげん豆 生ｸﾘｰﾑ	食ﾊﾟﾝ 砂糖 ﾊﾞﾀｰ じゃがいも 小麦粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　果物	589 22.1
9	月	牛乳 ご飯 さばの文化干し焼き 肉じゃが　野菜の磯あえ	牛乳 さば 豚肉 のり	米 米油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく 白菜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ほうれんそう	697 26.4
10	火	牛乳 キムチチャーハン にら玉スープ　果物	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	米 ごま油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 じゃがいも	にんにく 生姜 ﾋﾟｰﾏﾝ 人参 にら ねぎ 白菜ｷﾑﾁ 玉ねぎ 干し椎茸 果物	578 19.3
11	水	建国記念の日				
12	木	牛乳 ご飯 鶏肉の照り焼き 生揚げの煮もの 白菜のおかかあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ かつお節	米 砂糖 米油 じゃがいも	生姜 人参 干し椎茸 もやし 白菜 こんにゃく 玉ねぎ いんげん	678 29.6
13	金	牛乳 チョコチップパン　果物 ボルシチ（豆入り）	牛乳 豚肉 ﾍﾞｰｺﾝ いんげん豆	ﾁｮｺﾁｯﾌﾟﾊﾟﾝ 米油 じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ 果物 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｷｬﾍﾞﾂ ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ	612 23.6
16	月	牛乳 ご飯 かつおでんぶ かに玉　春雨スープ	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 ずわいがに ﾍﾞｰｺﾝ	米 砂糖 ごま でん粉 春雨 ごま油	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ にんにく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ ねぎ	618 26.3
17	火	牛乳 コーンピラフ　果物 肉団子入り野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 ﾊﾞﾀｰ ごま油 でん粉 春雨	生姜 ｺｰﾝ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 人参 玉ねぎ ねぎ もやし 白菜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 果物	585 21.5
18	水	牛乳 シナモントースト　果物 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 鶏肉 豆腐 むきえび みそ	食ﾊﾟﾝ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 砂糖 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 竹のこ 人参 玉ねぎ 白菜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 果物	590 26.9
19	木	牛乳 ご飯 さんまの生姜煮 塩きゅうり　むらくも汁	牛乳 さんま 鶏肉 たまご 豆腐	米 さとう でん粉	人参 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ 小松菜 きゅうり	633 25.4
20	金	牛乳 パインパン　いかのチリソース 青のりポテト　野菜スープ	牛乳 いか ﾍﾞｰｺﾝ 青のり	ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ 米油 砂糖 ﾊﾞﾀｰ ごま油 じゃがいも でん粉	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ いんげん しめじ ｷｬﾍﾞﾂ	592 23.3
23	月	牛乳 ご飯 さわらのみそ焼き のっぺい汁　野菜の甘酢づけ	牛乳 さわら 鶏肉 油あげ みそ	米 砂糖 ごま さといも でん粉 竹輪ふ	大根 人参 ねぎ こんにゃく ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ	578 24.6
24	火	牛乳 じゃがいものそぼろ丼 華風大根　果物	牛乳 豚肉	米 砂糖 米油 じゃがいも でん粉	干し椎茸 人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 大根 玉ねぎ 生姜 果物	608 18.7
25	水	牛乳 エッグバーガー　ミニトマト ABCパスタスープ	牛乳 豚肉 たまご ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ 鶏肉	胚芽ﾊﾟﾝ ﾊﾞﾀｰ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾊﾟｽﾀ	にんにく 玉ねぎ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草 コーン 白菜 ミニトマト	581 23.5
26	木	牛乳 きび入りゆかりご飯 わかさぎの南蛮漬　肉豆腐	牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐	米 きび 米油 焼き麩 小麦粉 砂糖 でん粉	ねぎ人参 玉ねぎ しらたき ねぎ えのきたけ ﾁﾝｹﾞﾝ菜	670 27.6
27	金	牛乳 ポークカレーライス 海藻サラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 米油 小麦粉 砂糖 じゃがいも ﾊﾞﾀｰ ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 生姜 ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ きゅうり	679 19.5

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。