

家庭数配布

平成28年 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	
1	月	牛乳 菜めし おでん かぶの塩もみ	牛乳 つみれ うずらたまご 揚げボール 昆布 がんもどき さつま揚げ 昆布 焼き竹輪	米 砂糖 ごま じゃがいも 竹輪ふ	人参 こんにやく だいこん かぶ もやし	587 23.8
2	火	牛乳 四川豆腐丼 果物 華風きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	米 砂糖 油 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 干し椎茸 人参 ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 果物	613 23.4
3	水	牛乳 節分ご飯 まぐろの照り焼き 野菜のみそ汁	牛乳 大豆 まぐろ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 油	人参 生姜 大根 玉ねぎ 大根 キャベツ 干し椎茸 グリンピース	577 25.6
4	木	牛乳 ご飯 わかさぎの南蛮漬け 五色煮 キャベツの塩あえ	牛乳 わかさぎ 豚肉	米 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	ねぎ人参 玉ねぎ 干し椎茸 コーン キャベツ いんげん 小松菜	625 22.0
5	金	牛乳 ビスキュイパン 果物 カレーポークビーンズ	牛乳 たまご 豚肉 いんげん豆	丸パン いちごジャム 砂糖 アーモンド バター	生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース 人参 パセリ	671 21.7
8	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 こんにやく 白菜 グリンピース ほうれんそう	662 23.9
9	火	牛乳 わかめご飯 家常豆腐 白菜の生姜醤油あえ	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 生揚げ	米 油 でん粉 ごま 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 竹のこ 干し椎茸 ねぎ 人参 小松菜	603 23.4
10	水	牛乳 チーズパン ポルシチ(豆入り) 野菜とコーンのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆	チーズパン じゃがいも 砂糖 油	にんにく トマトピューレ 玉ねぎ キャベツ パセリ 人参 もやし コーン グリンピース	578 25.5
11	木	<b>建国記念の日</b>				
12	金	牛乳 中華丼 果物 大豆と小魚の揚げ煮	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ	米 でん粉 さつまいも 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 竹のこ 白菜 玉ねぎ 人参 干し椎茸	658 23.2
15	月	牛乳 キムチチャーハン にら玉スープ 果物	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	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 人参 なら ピーマン 白菜キムチ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 果物	587 20.0
16	火	牛乳 ひじきご飯 つくね汁 いかの煮つけ	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 みそ いか かつお節	米 油 砂糖 でん粉 さといも	生姜 人参 こんにやく 大根 ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜	574 26.3
17	水	牛乳 スパゲティミートソース ポイル野菜醬油ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 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 トマトピューレ キャベツ もやし コーン ピーマン	663 24.7
18	木	牛乳 ツナコーンライス 果物 肉団子入り野菜スープ	牛乳 ツナ 豚肉	米 さとう でん粉 油 春雨 ごま油	人参 パセリ 玉ねぎ コーン ねぎ 白菜 玉ねぎ グリンピース 干し椎茸 果物	574 20.9
19	金	牛乳 ココアパン インデアンポテト 白身魚のマヨネーズ焼き ミニトマト	牛乳 たら みそ ベーコン	ココアパン じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン パセリ ミニトマト	584 25.3
22	月	牛乳 ご飯 昆布の佃煮 厚焼きたまご 白菜汁	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ たまご 鶏肉 油あげ 豆腐	米 油 砂糖 ごま でん粉	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ ねぎ	574 24.8
23	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 油 じゃがいも でん粉	干し椎茸 人参 グリンピース 大根 玉ねぎ 生姜 果物	614 18.9
24	水	牛乳 セサミトースト 果物 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳 鶏肉 えび 豆腐	食パン マーガリン 砂糖 油 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 グリンピース 果物	616 25.5
25	木	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ焼き けんちん汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま さといも でん粉	生姜 人参 玉ねぎ しらたき ねぎ 大根 キャベツ 小松菜	597 24.6
26	金	牛乳 ご飯 のりの佃煮 まさご揚げ なめこ汁	牛乳 焼きのり 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ 干しひじき 油揚げ	米 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 なめこ ねぎ	590 21.6
29	月	牛乳 ご飯 さんまの生姜煮 むらくも汁 野菜のナムル	牛乳 さんま 鶏肉 たまご	米 油 砂糖 でん粉 ごま	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草 もやし 小松菜 にんにく 生姜	641 26.0

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。