

2月 献立表

平成31年

練馬区立石神井台小学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる		黄色の食品 働く力になる		緑の食品 体の調子を整える			栄養価	
1金	○	節分おこわ まぐろの照り焼き 野菜のみそ汁 節分献立	大豆 油揚げ かじき 豆腐 みそ	★飲用牛乳	こめ 三温糖 もち米	油	にんじん	干し椎茸 グリンピース しょうが だいこん 玉葱 キャベツ しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 29.7 13.6 2.8	kcal g g g
4月	○	わかめご飯 いかの一味焼き 生揚げの煮もの 果物	★いか 豚肉 生揚げ	わかめ ★飲用牛乳	こめ 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	にんじん さやいんげん	にんにくしょうが 干し椎茸 玉葱 ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 27.4 17.5 2.5	kcal g g g
5火	○	麦ご飯 さばのトウバンジャン焼き じゃが芋のきんぴら 三色のすまし汁	さば さつま揚げ	★飲用牛乳 わかめ	こめ 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ★ごま	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ しょうが にんにく 玉葱 だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 24.7 16.3 2.7	kcal g g g
6水	○	ポークカレー わかめとツナのサラダ	豚肉 まぐろ缶	★飲用牛乳 わかめ	こめ じゃがいも 薄力粉 砂糖	★有塩バター 油	にんじん	にんにくしょうがが 玉葱 だいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	696 19.9 20 2.6	kcal g g g
7木	○	麦ご飯 チキンチキンごぼう けんちょう 果物 山口県の郷土料理	鶏肉 豆腐 油揚げ	★飲用牛乳	こめ 麦 でん粉 砂糖	油 ★ごま	にんじん	ごぼう グリンピース だいこん 干し椎茸 ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	717 26.5 24.7 1.6	kcal g g g
8金	○	セサミトースト ミネストローネ コーンポテト	ベーコン 大豆	★飲用牛乳	食パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	マーガリン ★ごま 油	にんじん トマト缶	にんにく 玉葱 とうもろこし缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 19.9 23.9 3.1	kcal g g g
12火	○	ツナコーンライス ポトフ 果物	まぐろ缶 豚肉 大豆	★飲用牛乳	こめ じゃがいも	油	にんじん パセリ さやいんげん	玉葱 とうもろこし缶 グリンピース いよかん にんにく キャベツ セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 27.5 20.9 2.3	kcal g g g
13水	○	あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚肉 ★うずら卵 えんどう	★飲用牛乳 寒天缶	蒸し中華めん 砂糖 かたくり粉	油	にんじん チンゲンツアイ	にんにくしょうがが 玉葱 キャベツ ★もも缶 みかん缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 22.8 20.7 2	kcal g g g
14木	○	梅ちりご飯 かじきの立田揚げ のっぺい汁 野菜の煮びたし	かじき 鶏肉 油揚げ	ちりめんじゃこ ★飲用牛乳	こめ かたくり粉 こんにゃく 竹輪 ふ	油	にんじん こまつな	梅干ししょうがが だいこん はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 27.8 17.6 2.5	kcal g g g
15金	○	麦ご飯 四川味噌豆腐 ナムル	豚肉 みそ 豆腐	★飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 でん粉	油	にんじん チンゲンツアイ	にんにくしょうがが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ★もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 24.3 16.1 2.2	kcal g g g
18月	○	大豆入りひじきご飯 いわしのつみれ汁 金時豆の甘煮	鶏肉 大豆 いわし みそ いんげんまめ	ひじき ★飲用牛乳	こめ こんにゃく 砂糖 かたくり 粉	油	にんじん	だいこん しょうがが ねぎ ごぼう 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 22.6 16.1 2.9	kcal g g g
19火	○	親子丼 みそ汁 みたらし団子	★たまご 油揚げ みそ	★飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 かたくり粉 白玉もち		にんじん	玉葱 グリンピース缶 しめじ はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 21.8 14.8 3.3	kcal g g g
20水	○	スタミナ回鍋肉丼 椎茸とねぎの中華スープ 果物	豚肉 みそ 大豆 豆腐	★飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 かたくり粉	油	にんじん こまつな	にんにく キャベツ ねぎ 干し椎茸 ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 24.5 16.4 2.4	kcal g g g
21木	○	麦ご飯 大豆とじゃこの揚げ煮 肉じゃが みそドレサラダ	大豆 豚肉 削り節 みそ	★飲用牛乳 ちりめんじゃこ	こめ さつまいも かたくり粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも 麦	油	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 27.5 19.5 2	kcal g g g
22金	○	黒砂糖パン フィッシュグラタン ジャーマンポテト 果物	ベーコン さけ	★飲用牛乳 ★クリーム ★牛乳	食パン 薄力粉 じゃがいも	★有塩バター 油	ほうれんそう パセリ	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー いよかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 28.3 20.6 2.3	kcal g g g
25月	○	クリームスパゲティ 野菜のカレーマリネ	ベーコン ウィンナ	★飲用牛乳 ★調理用牛乳	スパゲッティ 薄力粉 砂糖	★有塩バター 油	にんじん	にんにく 玉葱 しめじ マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 21.5 24.5 2.7	kcal g g g
26火	○	麦ご飯 鮭の西京焼き ゆで野菜のごま酢和え けんちん汁	さけ みそ 鶏肉 豆腐	★飲用牛乳	こめ 麦 砂糖 こんにゃく さといも	油 ★ごま	にんじん	にんにくしょうがが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 30.5 14.6 2.2	kcal g g g
27水	○	キムチチャーハン わかめのスープ 果物	豚肉 ハム 豆腐	★飲用牛乳 わかめ	こめ 砂糖	油	青ピーマン にんじん チンゲンツアイ	にんにくしょうがが ねぎ はくさい(キムチ漬け) はくさい いよかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	543 18 14 2.6	kcal g g g
28木	○	麦ご飯 れんこん入りハンバーグ 野菜の味噌汁 青のりポテト	豚肉 豆腐 おから ★たまご みそ	★飲用牛乳 あおのり	こめ パン粉 じゃがいも	★ごま	にんじん	れんこん しょうがが 玉葱 ぶなしめじ ねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 23.2 16.5 2.5	kcal g g g

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(8歳～9歳)

今月の平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A(μgRE)	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
614	24.4	18.2	323	2.1	236	0.4	0.49	33	4.3	2.5	
学校給食 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	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク