



2月 献立表

練馬区立上石神井小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	月	○	わかめご飯 納豆かきあげ 大根のみそ汁	糸引納豆 鶏卵 かつお削り節 米みそ 炊き込みわかめ ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	米 薄力粉 白いりごま 米ぬか油	にんじん ほうれん草 玉葱 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 22.2 g 19.7 g 4.1 g
2	火	○	バジルミートスパゲッティ コールスローサラダ	豚肉 レンズまめ 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油	にんじん にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム グリンピース キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 Kcal 25.1 g 18.4 g 2.8 g
3	水	○	いわしの蒲焼き丼 大豆サラダ もやしのみそ汁	まいわし 大豆 油揚げ みそ かつお削り節 カットわかめ 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 上白糖 三温糖 米ぬか油 米白絞油 白いりごま ごま油	にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ きゅうり ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 Kcal 28 g 22.6 g 2.6 g
4	木	○	メキシカンライス ジュリエンスープ パセリポテト	豚肉 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 有塩バター 米ぬか油	にんじん 玉葱 ホールコーン セロリー キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 Kcal 19.1 g 18 g 3 g
5	金	○	高野豆腐の玉子とじ丼 かぶのみそ汁	鶏肉 凍り豆腐 かつお削り節 鶏卵 かつお削り節 米みそ 牛乳	米 米粒麦 こんにやく 上白糖	にんじん かぶ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 グリンピース ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 Kcal 30.2 g 18.8 g 2.2 g
8	月	○	ご飯 ジャガ芋と豚肉の金平煮 おかか和え	豚肉 粉かつお 牛乳	米 じゃがいも こんにやく 上白糖 キヤノーラ油(揚げ油) ひまわり油 白いりごま	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう グリンピース キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 Kcal 20.2 g 17.4 g 1 g
9	火	○	ご飯 野菜と鶏肉の煮物 カリカリサラダ	鶏肉 かつお削り節 油揚げ 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 三温糖 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 ごぼう たけのこ 干し椎茸 かぶ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 Kcal 20.6 g 17.1 g 1.2 g
10	水	○	ご飯 揚げ餃子 白菜スープ	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 かたくり粉 餃子の皮 国産春雨 ひまわり油 ごま油 米ぬか油	にんじん にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 キャベツ セロリー(スープ用) はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 20.3 g 19.7 g 2.5 g
12	金	○	豚キムチ丼 ワンタンスープ	豚肉 コチュジャン 牛乳	米 米粒麦 でんぷん ウェーブワンタン ごま油 白すりごま 米ぬか油	にんじん にんにく(りん茎) ねぎ 玉葱 キムチ はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 Kcal 24.7 g 16.1 g 2.7 g
15	月	○	エクレアパン 豆乳入りチキンシチュー 果物	鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム	コッペパン ミルクチョコレート 粉糖 薄力粉 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 はくさい マッシュルーム いよかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 Kcal 21.4 g 27.2 g 2.5 g
16	火	○	五目あんかけ焼きそば アセロラゼリー	豚肉 牛乳 イナアガー	むし中華めん 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく(りん茎) しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 もやし はくさい アセロラ(10%果汁入り)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 24.1 g 16.4 g 2.6 g
17	水	○	ご飯 四川豆腐 塩ナムル	豚肉 豆板醤 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油 白すりごま	にんじん チンゲン菜 小松菜 しょうが にんにく(りん茎) 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 Kcal 23.7 g 18 g 2.2 g
18	木	○	ご飯 鯖の味噌煮 五目汁 もやしのゆかり和え	まさば みそ かつお削り節 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 上白糖 でんぷん	にんじん 小松菜 しょうが 大根 ぶなしめじ ねぎ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 Kcal 26 g 15.4 g 2.9 g
19	金	○	そぼろ丼 根菜のみそ汁 ほうれん草のソテー	鶏肉 鶏卵 かつお削り節 みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) 上白糖 こんにやく じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん ほうれん草 しょうが ごぼう 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 28 g 20.2 g 2.8 g
22	月	○	ご飯 厚揚げの肉みそがけ おひたし	生揚げ かつお削り節 豚肉 米みそ 粉かつお 牛乳	米 上白糖 でんぷん 米ぬか油	小松菜 にんじん しょうが にんにく(りん茎) 玉葱 グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 Kcal 23.9 g 19.2 g 1.7 g
23	火	○	ご飯 シューマイ 実だくさんみそ汁 キャベツのおかか和え	豚肉 鶏卵 かつお削り節 米みそ 木綿豆腐 粉かつお 牛乳	米 パン粉(生) でんぷん シューマイの皮 こんにやく じゃがいも ごま油 米ぬか油	にんじん 小松菜 ねぎ 干し椎茸 しょうが ごぼう 大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 Kcal 27.4 g 19.1 g 2.6 g
24	水	○	ナン キーマカレー ひじきサラダ	豚肉 大豆 牛乳 ひじき	ナン 薄力粉 三温糖 米ぬか油 有塩バター 白いりごま ごま油	にんじん にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 もやし きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 Kcal 26.2 g 30 g 2.9 g
25	木	○	ご飯 焼きコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 絹ごし豆腐 米みそ かつお削り節 牛乳 カットわかめ	米 じゃがいも 乾燥マッシュポテト パン粉(乾燥) 有塩バター	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 Kcal 23.6 g 15.2 g 1.7 g
26	金	○	チキンライス キャベツのクリーム煮	鶏肉 牛乳	米 おおむぎ(米粒麦) 上白糖 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく(りん茎) 玉葱 グリンピース キャベツ マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 Kcal 23.1 g 22.1 g 2.4 g
29	月	○	やこめ 鯖の西京焼き けんちん汁 果物	大豆 さわら 西京みそ かつお削り節 絹ごし豆腐 牛乳	米 もち米 上白糖 こんにやく さといも 米ぬか油	にんじん 切りみつば 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 Kcal 28.8 g 17.9 g 2.9 g



風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。手洗い・うがいで予防して、食事をしっかりとしましょう。



※食材料購入ならびに学校行事等のつごうにより献立を変更することがあります。また、果物は出回り状況により、変更になることがあります。

※地場野菜(予定): 大根、長ねぎ、白菜、ブロッコリー

