

2月 献立表

平成 28 年度

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	水	○	茶めし おでん 野菜のおかか和え	かつお削り節 さつま揚げ 揚げポール つみれ 焼き竹輪 がんもどき かつお節 うずら卵(水煮缶詰) 牛乳 結び昆布(乾)	米 米粒麦 三角こんにやく 上白糖 じゃがいも 竹輪ふ	にんじん 小松菜 大根 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 Kcal 24.8 g 14.3 g 3.1 g
2	木	○	チキンライス ビーフンスープ 果物(みかん)	鶏小間 豚小間 絹ごし豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 ビーフン かたくり粉 有塩バター 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム(水煮缶詰) りょくとうもやし グリーンピース(冷凍) みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 Kcal 21.2 g 16.3 g 2.6 g
3	金	○	やこめ いわしのかば焼き じゃがいもとわかめのみそ汁	大豆(乾) まいわけ(開き) かつお削り節 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 カットわかめ	米 もち米 でんぷん 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん にんじん 干し椎茸 しょうが 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705 Kcal 27.8 g 22.3 g 3.2 g
6	月	○	ホイコーロー丼 広東スープ	豚小間 赤色辛米みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白いりごま ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲン菜 しょうが にんにく ねぎ キャベツ 干し椎茸 たけのこ(ゆで) はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 Kcal 22.9 g 16.9 g 2.9 g
7	火	○	パンパン チーズオムレツ 若草ポテト ジュリエンスープ	ショルダーハム 鶏卵 ベーコン 牛乳 プロセスチーズ 調理用乳 生クリーム あおのり	パンパン じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんじん 玉葱 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	634 Kcal 25 g 26.5 g 3.1 g
8	水	○	ご飯 魚の東煮 キャベツの昆布和え 沢煮椀	めかじき角切 豚モモ肉 線切 かつお削り節 牛乳 塩昆布	米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 米白絞油 白いりごま	にんじん にんじん 小松菜 キャベツ しょうが 干し椎茸 大根 たけのこ(ゆで)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 Kcal 27.9 g 19.9 g 2.9 g
9	木	○	ご飯 焼きコロケ ボイルキャベツ 豆腐と野菜のみそ汁	豚ひき肉 鶏卵 かつお削り節 油揚げ 絹ごし豆腐 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 調理用乳	米 じゃがいも 乾燥マッシュポテト パン粉(乾燥) 薄力粉 有塩バター	にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 Kcal 24.5 g 17 g 3.8 g
10	金	○	ハヤシライス ツナサラダ	豚小間 まぐろ缶詰(油漬フレーク) 牛乳 生クリーム	米B(無洗米) 米粒麦 薄力粉 中ざら糖 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 Kcal 22.3 g 24.4 g 2.3 g
13	月	○	菜飯 じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま和え	豚ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白すりごま	香りご飯青菜 にんじん すじなしいんげん こまつな しょうが 玉葱 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 Kcal 19.4 g 14.2 g 2 g
14	火	○	五目あんかけ焼きそば ピーチゼリー	豚小間 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 にんにくしょうが たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸 玉葱 もやし はくさい 桃100%濃縮還元ジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 25.5 g 15.2 g 2.7 g
15	水	○	エクレアパン 豆乳入りチキンシチュー 果物(いよかん)	鶏小間 豆乳 牛乳 調理用乳 生クリーム	ミルクパン ミルクチョコレート 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(水煮缶詰) いよかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 Kcal 20.8 g 30.6 g 2.4 g
16	木	○	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツとわかめの甘酢和 五目汁	まさば切身 赤色辛米みそ かつお削り節 鶏小間 木綿豆腐 牛乳 カットわかめ	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(産直) ねぎ 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	595 Kcal 27 g 16.3 g 3.1 g
17	金	○	五目鶏めし けんちん汁 大根のゆかり和え	鶏小間 油揚げ かつお削り節 絹ごし豆腐 牛乳	米 米粒麦 上白糖 細の目こんにやく さといも 米ぬか油	にんじん にんじん しょうが ごぼう 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) 大根 ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 Kcal 20.3 g 16.3 g 2.1 g
20	月	○	家常豆腐丼 わかめスープ	豚小間 赤色辛米みそ 豆板醤 生揚げ 鶏小間 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 三温糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(ゆで) キャベツ ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 Kcal 26.1 g 21.4 g 2.9 g
21	火	○	チャーハン 揚げ餃子 白菜スープ	なると 焼き豚 豚ひき肉 豚小間 木綿豆腐 牛乳	米 米粒麦 かたくり粉 餃子の皮 緑豆春雨 米ぬか油 ごま油 米白絞油	にんにく にんじん にんにくしょうが ねぎ グリーンピース(冷凍) 玉葱 キャベツ セロリー はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 Kcal 26.2 g 22.5 g 3.1 g
22	水	○	梅若ご飯 いかのねぎ塩焼き 金時汁	いか 豚小間 油揚げ 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 炊き込みわかめ	米 上白糖 細の目こんにやく さつまいも 白いりごま ごま油 米ぬか油	にんじん 梅しばチップ しょうが にんにく ねぎ 大根 ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 Kcal 26 g 16 g 2.9 g
23	木	○	ナン キーマカレー ひじきサラダ 果物(ぼんかん)	豚ひき肉 大豆(水煮) 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 にんじん にんにくしょうが 玉葱 もやし きゅうり ホールコーン缶詰 ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 Kcal 26.6 g 29.9 g 2.8 g
24	金	○	ご飯 ししゃもの生姜焼き 若鶏とこんにやくの味噌煮	鶏小間 焼き豆腐 かつお削り節 赤色辛米みそ 牛乳 ししゃも	米 上白糖 細の目こんにやく 米ぬか油	にんじん しょうが ごぼう ねぎ 大根 干し椎茸 グリンピース(冷凍)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 31.6 g 19.7 g 2.9 g
27	月	○	高野豆腐の玉子とし井 かぶのみそ汁	鶏小間 凍り豆腐 かつお削り節 鶏卵 油揚げ かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳	米 米粒麦 突こんにやく 上白糖	にんじん にんじん かぶ(葉) 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) かぶ(根) ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 Kcal 31.6 g 20.3 g 2.8 g
28	火	○	スパゲッティきのこソース フレンチサラダ	ベーコン 鶏小間 牛乳 調理用乳 生クリーム	スパゲティ 薄力粉 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 有塩バター	にんじん 玉葱 えのきたけ(産直) ぶなしめじ(産直) マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 Kcal 22.3 g 22.5 g 2.2 g

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	235	0.44	0.53	31	5	2.5未満
今月の平均摂取	639	25.0	20.2 29.0%	345	2.3	267	0.42	0.53	30	4.5	2.8



「早寝早起
朝ごはん」
シンボルマーク

