

2月献立表

平成 29 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	木	○	パプリカライスホワイトソースがけ カラフルサラダ	ベーコン 鶏小間 牛乳 生クリーム 粉チーズ カットわかめ	米 米粒麦 薄力粉 上白糖 有塩バター 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム(水煮缶詰) 大根 ホールコーン缶詰	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.3 g
2	金	○	やこめ いわしのしょうが煮 豆腐の団子汁	大豆(国産、乾) まいわし かつお削り節 鶏小間 絹ごし豆腐 牛乳	米 もち米 三温糖 じゃがいも 白玉粉 米ぬか油	にんじん 小松菜 干し椎茸 しょうが ねぎ 大根 えのきたけ(産直)	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.1 g
5	月	○	茶めし おでん 野菜の辛子和え	かつお削り節 さつま揚げ 揚げボール つみれ 焼き竹輪 がんもどき 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 581 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.2 g
6	火	○	ミルクパン ポテトコロッケ コーンサラダ 豆腐ときのこのスープ	豚ひき肉 ベーコン 木綿豆腐 牛乳	ミルクパン じゃがいも 有塩バター 乾燥マッシュポテト パン粉(生) パン粉(乾燥) 薄力粉 上白糖 米ぬか油 米白絞油	にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし缶詰(ホール) パン粉(乾燥) 薄力粉 上白糖 ぶなしめじ(産直)	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.7 g
7	水	○	ご飯 いなだの照り焼き 若鶏とこんにやくの味噌煮	いなだ 鶏小間 焼き豆腐 かつお削り節 赤色辛米みそ 牛乳	米 三温糖 細の目こんにやく 上白糖 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 687 Kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.5 g
8	木	○	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 585 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.9 g
9	金	○	ご飯 豆腐チゲ 野菜のねぎソース和え 果物(みかん)	豚小間 淡色辛米みそ 木綿豆腐 牛乳	米 じゃがいも 三温糖 上白糖 米ぬか油 ごま油	にんじん たらこまつな にんにく しょうが 干し椎茸 キムチ はくさい えのきたけ ねぎ もやし みかん	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g
13	火	○	ハヤシライス ひじきサラダ	豚小間 牛乳 生クリーム ひじき	米 米粒麦 薄力粉 中ざら糖 三温糖 米ぬか油 有塩バター ごま油	にんじん にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム(水煮缶詰) もやし ホールコーン缶詰	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.7 g
14	水	○	ガーリックトースト ポトフ チョコプリン	豚モモ肉 角切り ベーコン ウィンナー 大豆(水煮) 牛乳 イナアガー 生クリーム	食パン じゃがいも グラニュー糖 米ぬか油 ソフトタイプマーガリン	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.2 g
15	木	○	親子丼 じゃがいもと大根のみそ汁	鶏小間 板なしかまぼこ 鶏卵 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 米粒麦 上白糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 グリンピース(冷凍) 大根 ねぎ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.1 g
16	金	○	三色ピラフ いかのさらさ揚げ キャベツのスープ	鶏小間 いか ベーコン 牛乳	米 上白糖 でんぷん じゃがいも 有塩バター 米ぬか油 米白絞油	にんじん 玉葱 しょうが キャベツ マッシュルーム(水煮缶詰) ホールコーン缶詰 グリンピース(冷凍)	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.9 g
19	月	○	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 白菜のごま和え	豚ひき肉 レンズまめ(乾) かつお削り節 牛乳 炊き込みわかめ	米 じゃがいも 上白糖 でんぷん 米ぬか油 白すりごま	にんじん すじなししいんげん しょうが 玉葱 はくさい もやし	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14 g 食塩相当量 3.2 g
20	火	○	スパゲティミートソース フレンチサラダ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 牛乳 粉チーズ	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 しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g
21	水	○	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの昆布和え 沢煮椀	まさば 赤色辛米みそ 豚モモ肉 かつお削り節 牛乳 塩昆布	米 三温糖 ごま油	にんじん 小松菜 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 干し椎茸 大根 たけのこ(ゆで)	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.7 g
22	木	○	ナンカレーピザ イタリアンスープ 果物(みかん)	豚ひき肉 レンズまめ(乾) ベーコン 鶏卵 牛乳 ピザ用チーズ 粉チーズ	ナン 薄力粉 じゃがいも パン粉(乾燥) 米ぬか油	にんじん ほうれん草 にんにく しょうが 玉葱 ホールコーン缶詰 みかん	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.6 g
23	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 木綿豆腐 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 しょうが ごぼう 大根 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) ねぎ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 22 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
26	月	○	マーボー豆腐丼 わかめスープ	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 赤色辛米みそ 豆板醤 木綿豆腐 鶏小間 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米ぬか油 ごま油	にんじん たらこ しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく(りん茎) ねぎ もやし	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 25 g 脂質 19 g 食塩相当量 3.1 g
27	火	○	切り干し大根ご飯 焼きししゃも どさんこ汁	油揚げ 豚小間 ししゃも かつお削り節 淡色辛米みそ 牛乳 カットわかめ	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 玉葱 とうもろこし(カーネル冷凍) ねぎ	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.8 g
28	水	○	五目あんかけ焼きそば りんごゼリー	豚小間 いか 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 りんごジュース(100%)	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.7 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
学校給食摂取量	640	24 18~32	24 摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.40	0.40	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	634	25.6	20.3 28.8%	345	2.3	254	0.43	0.55	21	4.6	2.8



「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク

