

2月献立表

平成30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	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 644 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g
4	月	○	ご飯 若鶏とこんにゃくの味噌煮 野菜のごま酢和え	鶏小間 焼き豆腐 かつお削り節 赤色辛米みそ 牛乳	米 細の目こんにゃく 上白糖 米ぬか油 白すりごま	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) キャベツ もやし	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
5	火	○	ミルクパン ポテトコロケ ボイルキャベツ 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 薄力粉 乾燥マッシュポテト パン粉(生) パン粉(乾燥) 有塩バター 米白絞油 米ぬか油	にんじん 小松菜 キャベツ 玉葱 ぶなしめじ(産直)	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.8 g
6	水	○	ご飯 ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら うすくず汁	ほっけ 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 かつお削り節 牛乳	米 突こんにゃく 三温糖 でんぷん ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜 れんこん えのきたけ(産直) 玉葱 大根	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g
7	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 牛乳 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 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 622 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
8	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 細の目こんにゃく さといも 米ぬか油	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 586 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g
12	火	○	カレーライス フレンチサラダ	鶏小間 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 上白糖 米ぬか油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン缶	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g
13	水	○	切り干し大根ご飯 ししゃものみりん焼き どさんこ汁	油揚げ 豚小間 かつお削り節 淡色辛米みそ 牛乳 ししゃも 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 ホールコーン缶 ねぎ	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.3 g
14	木	○	三色ピラフ ミネストローネ ココアマドレーヌ	鶏小間 いんげん豆白(水煮) 鶏卵 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 シエルマカロニ はちみつ 有塩バター 米ぬか油	にんじん ダイストマト缶詰 玉葱 マッシュルーム缶 ホールコーン缶 グリンピース(冷凍) セロリー にんにく	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.5 g
15	金	○	ご飯 豆腐チゲ 野菜のねぎソース和え 果物(いよかん)	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 干し椎茸 キムチ はくさい えのきたけ(産直) もやし ねぎ しょうが いよかん	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g
18	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 しょうが 玉葱 グリンピース(冷凍) はくさい もやし	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.9 g
19	火	○	ご飯 信田煮(油揚げの袋煮) 梅のり和え 野菜のみそ汁	油揚げ 鶏若鶏肉ひき肉 押し豆腐 かつお削り節 赤色辛米みそ 淡色辛米みそ 牛乳 ひじき きざみのり	米 スパゲティ かつくり粉 三温糖 じゃがいも ごま油	小松菜 にんじん しょうが 干し椎茸 もやし キャベツ ねり梅 大根 玉葱 ねぎ	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.0 g
20	水	○	ガーリックトースト 白菜のクリーム煮 果物(ネーブルオレンジ)	鶏小間 大豆(水煮) 牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 有塩バター	にんじん にんにく セロリー 玉葱 はくさい ネーブルオレンジ	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.5 g
21	木	○	ご飯 畑のお肉甘辛煮 じゃこ入り和風サラダ みぞれ汁	大豆ミートボール(乾燥) かつお削り節 木綿豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 でんぷん 三温糖 米白絞油 米ぬか油 ごま油	にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし 大根 えのきたけ(産直) ねぎ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
22	金	○	マーボー丼 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 ねぎ もやし	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g
25	月	○	茶めし おでん 野菜の辛味和え	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 うずら卵(水煮缶詰) 牛乳 結び昆布(乾)	米 米粒麦 三角こんにゃく 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 585 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.3 g
26	火	○	ご飯 焼きさばのおかかダレ 野菜とわかめの和え物 沢煮椀	まさば切身 かつお節(おかか) かつお削り節 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 カットわかめ	米 三温糖 ごま油	にんじん 小松菜 しょうが ねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶 大根 たけのこ(ゆで) 干し椎茸	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g
27	水	○	スパゲティホワイトソース カラフルサラダ	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 マッシュルーム缶 大根 きゅうり ホールコーン缶 にんにく	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.1 g
28	木	○	ホイコーロー丼 卵入り中華スープ	豚小間 赤色辛米みそ 鶏小間 鶏卵 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 しょうが にんにく ねぎ キャベツ はくさい 干し椎茸	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 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	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	0.40	0.40	20	5	2.0未満
今月の平均摂取	625	24.3 15.6%	19.5 28.1%	348	2.3	256	0.36	0.52	28	4.4	2.4



「早寝早起き
朝ごはん」
シンボルマーク