

令和5年



2月献立表



練馬区立関町小学校

実施日 日 曜	飲み物	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
			血や肉、骨や歯になる			体を動かす熱や力になる			体の調子を整える			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)		
1	水	牛乳	わかめごはん さけの塩こうじ焼き おかかあえ 豚汁	6年生が考えた献立			わかめ 牛乳 鮭 おかか ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 こんにゃく じゃがいも			キャベツ 小松菜 もやし しょうが 大根 にんじん ごぼう ねぎ			544	22.4
2	木	牛乳	ブルコギ丼 白玉フルーツポンチ	6年生が考えた献立			ぶた肉 牛乳 寒天缶	米 大麦 油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま 白玉団子			たまねぎ 白菜 にんじん にんにく しょうが りんご なら みかん缶 バイン缶 桃缶			640	14.2
3	金	牛乳	ごはん 肉みそキャベツ 野菜椀 くだもの	6年生が考えた献立 「冬を健康に 過ごすために！！」			牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 油 さとう かたくり粉 こんにゃく			しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく 大根 にんじん 小松菜 くだもの			570	15.9
6	月	牛乳	赤おにさんのつのミルクパン ポテトグラタン 赤おにさんのトマトスープ	6年生が考えた献立 「節分」			牛乳 とり肉 ピザチーズ ベーコン 大豆	ミルクパン 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう			にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん セロリ トマト缶 キャベツ 小松菜			583	17.4
7	火	牛乳	恵方巻き風ごはん 赤おにさんのみそ汁 きなこもち	6年生が考えた献立 「節分」			とり肉 油揚げ 刻みのり 牛乳 かまぼこ 豆腐 きな粉	米 さとう かたくり粉 白玉粉			にんじん れんこん しいたけ 枝豆 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜			543	15.5
8	水	牛乳	麦ごはん ビーフストロガノフ 野菜のソテー	6年生が考えた献立			牛乳 牛肉 大豆 生クリーム	米 大麦 油 小麦粉 バター			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 グリーンピース キャベツ コーン			651	13.6
9	木	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 千草和え 白菜とわかめのみそ汁	6年生が考えた献立 「肉の日献立」			牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ みそ	米 ごま油 さとう			しょうが キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ 大根 たまねぎ 白菜 ぶなしめじ ねぎ			592	17.7
10	金	牛乳	昆布ごはん ししゃもの南蛮漬け とうふのすまし汁	6年生が考えた献立			とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも 豆腐	米 油 さとう かたくり粉			しょうが にんじん たまねぎ 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ			551	15.7
13	月	牛乳	きのこのピラフ スパニッシュオムレツ コンソメスープ	6年生が考えた献立			とり肉 牛乳 ベーコン ダイスチーズ 卵 ウィンナー 大豆	米 油 じゃがいも			たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 青ピーマン にんにく セロリ コーン キャベツ 小松菜			613	17.3
14	火	牛乳	練馬スパゲティ もやしとコーンのソテー チョコケーキ	6年生が考えた献立			ツナ缶 牛乳 卵 豆乳	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう 油 小麦粉 マーガリン(乳不使用) チョコチップ			大根 もやし コーン 小松菜			718	14.6
15	水	牛乳	スタミナ丼 広東スープ	6年生が考えた献立			ぶた肉 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油			しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ なら りんご にんにく たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ			573	17.0
16	木	牛乳	菜の花ごはん 魚のゆずみそ焼き 和風肉団子汁	6年生が考えた献立			牛乳 魚 みそ ぶた肉 豆腐	米 大麦 さとう かたくり粉			しょうが ゆず たまねぎ にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜			560	20.8
17	金	牛乳	Cheese Curry with Baked Butter Potato (→じゃがバターカレーライス) グリーンサラダ	6年生：外国語の献立			ぶた肉 大豆 粉チーズ 牛乳	米 大麦 小麦粉 バター 油 じゃがいも さとう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ 青ピーマン パセリ きゅうり キャベツ コーン			668	13.3
20	月	牛乳	うどとぶた肉いため丼 白菜の塩こんぶいため くだもの	6年生が考えた献立			ぶた肉 牛乳 塩こんぶ	米 大麦 油 さとう マーガリン(乳不使用) ごま油			にんにく たまねぎ にんじん うど キャベツ ぶなしめじ 白菜 もやし くだもの			561	14.8
21	火	牛乳	キムタクごはん ジャンボぎょうざ しめじの中華スープ	6年生が考えた献立 「中華メニュー」			ぶた肉 牛乳 みそ とり肉	米 大麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも			しょうが キムチ たくあん キャベツ にんにく たまねぎ なら ぶなしめじ 小松菜			585	15.7
22	水	りんご ジュース	ココアパン 白身魚の黄金焼き ベーコンと野菜のソテー ポトフ	6年生：セレクト給食 (うら面をご覧ください)			白身魚 みそ ベーコン とり肉 ウィンナー 大豆	ココアパン マヨネーズ(エッグフリー) 油 じゃがいも			りんごジュース パセリ にんにく にんじん コーン キャベツ 小松菜 たまねぎ ブロッコリー			584	17.3
24	金	牛乳	Butter Chicken Curry (→バターチキンカレーライス) バジルドレッシングサラダ おかしな目玉焼き	6年生：外国語の献立			とり肉 生クリーム 牛乳 アガー	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう			しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ 桃缶			755	11.4
27	月	牛乳	ごはん いかの甘辛あげ さんしょくにびたし 野菜のみそ汁	6年生が考えた献立			牛乳 いか 油揚げ みそ	米 かたくり粉 油 さとう ごま			しょうが 小松菜 にんじん もやし 大根 たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ			579	17.1
28	火	牛乳	米粉パン Curry Gratin (→カレーマカロニグラタン) ジュリエンスープ	6年生：外国語の献立			牛乳 とり肉 生クリーム ピザチーズ ベーコン	米粉パン 油 小麦粉 バター マカロニ(卵なし)			にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ にんじん キャベツ 小松菜			615	18.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	604	16.2	32.4	2.7	320	86	2.1	206	0.30	0.44	17	5.6

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早食期ごはん」
運動シンボルマーク