令和6年
2月

給　食　予　定　献　立　表

練馬区立大泉小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	木	ソフトフランスパン	○	ラザニア グリーンサラダ 6の2 ようしょく	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ もやし こまつな	ソフトフランスパン こめあぶら バター こむぎこ マカロニ さとう	599	25.0	39.2
2	金	わかめご飯	○	お豆入りハンバーグ　雷こんにゃく お事汁 6の3 ぎょうじしょく（せつぶん）	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず たまご かつおぶし とりにく あずき　みそ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん	こめ パンこ さとう かたくりこ こめあぶら こんにゃく ごまあぶら　さといも	586	25.0	30.4
5	月	ご飯	○	ちくわの天ぷら ほうれん草のごま和え 具だくさんすまし汁 6の1 わしょく	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ	こめ こむぎこ だいずあぶら さとう しろすりごま　こめあぶら	639	22.4	29.4
6	火	こぎつねご飯	○	ししゃものピリ辛焼き 畑汁　果物	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも　とうふ みそ	にんじん グリンピース しょうが ねぎ たまねぎ　しめじ いよかん	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	566	24.8	31.0
7	水	麦ご飯	○	肉じゃが じゃこ入り和え物 のりの佃煮	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ほしのり	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース もやし こまつな	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	561	21.6	22.6
8	木	チキンピザトースト	○	ポタージュ みそドレッシングサラダ 6の3 ようしょく	とりひきにく チーズ ぎゅうにゅう クリーム みそ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ セロリー パセリ コーン にんじん キャベツ もやし	しょくパン こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	560	24.7	39.9
9	金	ご飯	○	芋煮　煮あえっこ ずんだもち 6の3 きょうどりょうり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ えだまめ	こめ こめあぶら こんにゃく さといも さとう しらたまだんご	602	24.0	26.5
13	火	ご飯	○	ひじき入り厚焼きたまご 野菜のごま酢和え 野菜と豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき たまご とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ　もやし ねぎ	こめ こめあぶら さとう しろごま じゃがいも	581	24.6	30.7
14	水	回鍋肉丼	○	ワンタンスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン キャベツ ほししいたけ もやし ねぎ　こまつな	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ウェーブワンタン　ごまあぶら	570	23.5	24.8
15	木	ガーリックフランス	○	6の1 ようしょく 具だくさんシチュー フルーツポンチゼリー	ぎゅうにゅう とりにく クリーム だいず かんてん	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん コーン パセリ レモン　みかんかん パインアップルかん　りんごかん	ソフトフランスパン バター こめあぶら こむぎこ じゃがいも さとう ジュース	570	22.9	40.9
16	金	ご飯	○	鯖の文化干し いそびたし 玉葱とじゃが芋の味噌汁	ぎゅうにゅう さば けずりぶし ほしのり あぶらあげ みそ	はくさい にんじん もやし たまねぎ こまつな	こめ じゃがいも	585	24.7	37.8
19	月	きびご飯	○	すき焼風煮 しょうちゅうれんけいこんだて 大豆と小魚の揚げ煮 つぶつぶみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ だいず ちりめんじゃこ かんてん	にんじん はくさい ねぎ みかんジュース みかんかん	こめ きび こめあぶら こんにゃく じゃがいも さとう やきふ だいずあぶら かたくりこ さつまいも	675	26.5	24.4
20	火	ボロネーゼ	○	6の2 せかいのりょうり イタリアンサラダ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	オリーブゆ マカロニ・スパゲッティ こめあぶら さとう	621	24.6	39.3
21	水	中華丼	○	五目野菜スープ	とりにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ しょうが キャベツ コーン　こまつな	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	563	25.2	27.2
22	木	ご飯	○	青菜のふりかけ　ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 大根とわかめの味噌汁 6の2 わしょく	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶり けずりぶし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こまつな しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん たまねぎ　ねぎ	こめ ごまあぶら しろごま さとう かたくりこ	582	28.6	32.5
26	月	麦ご飯	○	鯖の香味焼き 白菜のごま和え 大根と油揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく ねぎ はくさい にんじん こまつな だいこん たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう ごまあぶら しろすりごま じゃがいも	581	27.3	33.3
27	火	鶏めし	○	まんばのけんちゃん 三平汁 6の2 きょうどりょうり	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ さけ　みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな はくさい たまねぎ ねぎ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	560	28.0	29.6
28	水	冬野菜カレー	○	6の3 きせつのりょうり ツナサラダ みかん入りカルピスゼリー	とりにく ヨーグルト クリーム ぎゅうにゅう まぐろかん かんてん	にんにく しょうが たまねぎ かぶ れんこん ブロッコリー こまつな キャベツ にんじん みかんかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ざらめ バター こむぎこ ごまあぶら さとう カルピス	655	21.0	31.5
29	木	ご飯	○	とんかつ ボイルキャベツ 6の3 わしょく わかめと豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	こめ だいずあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	630	28.8	28.6

※　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19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	594	16.8	31.5	2.6	336	91	2.2	193	0.29	0.38	13	5.9