



2月のこんだて表



平成 28年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
1	水	○	ひじきご飯 生揚げの田楽 具だくさん味噌汁	鶏肉、油揚げ、生揚げ 赤みそ、白みそ、ひじき 牛乳	米、こんにやく、砂糖 でんぷん、じゃがいも ひまわり油	にんじん、こまつな、干しいたけ にんにく、玉ねぎ、だいこん キャベツ、ねぎ	586 24.2 果物類
2	木	○	ピザバーガー コーンポテト ベジたっぷりスープ	ベーコン、豚肉 チーズ、牛乳	丸パン、じゃがいも ひまわり油、オリーブ油	青ピーマン、にんじん、こまつな にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、ねぎ、キャベツ 干しいたけ	583 24.1 豆製品類
3	金	○	やこめ いわしの梅煮 節分 すまし汁 果物(ぼんかん)	大豆、いわし、鶏肉 かまぼこ(たら)、牛乳	米、もち米、砂糖	にんじん、こまつな、干しいたけ ねり梅、ねぎ、ぼんかん	601 27.0 野菜類
6	月	○	茶飯 おでん 野菜とじゃこの炒め物	京がんも、さつま揚げ(たら) つみれ、焼き竹輪(たら) 牛乳、結び昆布 ちりめんじゃこ	米、じゃがいも、こんにやく 竹輪ふ、ひまわり油	にんじん、こまつな、だいこん もやし	562 25.3 豆類
7	火	○	ご飯 いなだの照り焼き 野菜の塩昆布和え 生揚げの味噌汁	いなだ、生揚げ、白みそ 赤みそ、牛乳、塩昆布 生わかめ	米、砂糖、水あめ じゃがいも、ごま油	にんじん、しょうが、だいこん きゅうり	612 27.2 緑黄色野菜類
8	水	○	マーボー大根丼 白菜とコーンのスープ 果物(いよかん)	豚肉、鶏肉、赤みそ 牛乳	米、砂糖、でんぷん はるさめ、ひまわり油 ごま油	にんじん、にら、にんにく しょうが、干しいたけ、たけのこ ねぎ、だいこん、はくさい とうもろこし、いよかん	605 20.6 乳類
9	木	○	★ココア揚げパン ポトフ 根菜サラダ	ベーコン、豚肉、ウィンナー 牛乳	コッペパン、砂糖、じゃがいも なたね油、ひまわり油 白すりごま	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、かぶ れんこん、ごぼう、だいこん	649 22.5 きのこ類
10	金	○	中華おこわ ナムル トッポギスープ	豚肉、鶏肉、牛乳	米、もち米、砂糖 トッポギ、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、葉ねぎ、こまつな たけのこ、干しいたけ、もやし にんにく、だいこん、ねぎ	569 18.3 魚介類
13	月	○	★黒糖パン 白菜のクリーム煮 もやしとひき肉のカレー炒め	鶏肉、豚ひき肉 牛乳、生クリーム	黒砂糖パン、じゃがいも マカロニ、小麦粉 ひまわり油、バター	にんじん、青ピーマン、玉ねぎ はくさい、とうもろこし マッシュルーム、もやし	646 22.6 魚介類
14	火	○	★きのこご飯 焼きししゃも のっぺい汁	鶏肉、油揚げ、豚肉 木綿豆腐、牛乳、ししゃも	米、もち米、砂糖 さといも、でんぷん ひまわり油	にんじん、干しいたけ、えのき まいたけ、しめじ、だいこん ごぼう、ねぎ	606 27.8 野菜類
15	水	○	チキンカレーライス キャベツとベーコンのソテー	鶏肉、ベーコン 生クリーム、牛乳	米、おおむぎ、じゃがいも 小麦粉、中ざら糖、砂糖 ひまわり油、バター	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし	678 19.2 小魚類
16	木	○	あんかけ焼きそば 華風大根	豚肉、えび うずら卵、牛乳	蒸し中華めん(卵無し) 砂糖、でんぷん、ひまわり油 ごま油、ラー油(ごま)	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、玉ねぎ、干しいたけ たけのこ、はくさい、もやし セロリ、だいこん	598 25.0 種実類
17	金	○	ご飯 イカのチリソース 野菜の中華和え わかめスープ	いか、鶏肉、木綿豆腐 牛乳、生わかめ	米、でんぷん、砂糖 米白絞油、ラー油(ごま) 白いりごま、ひまわり油 ごま油	にんじん、しょうが、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、干しいたけ だいこん、ねぎ	592 24.6 豆類
20	月	○	ごまじゃこご飯 がめ煮 青菜とコーンの和風炒め	鶏肉、さつま揚げ(たら) 生揚げ、ちりめんじゃこ 牛乳	米、こんにやく じゃがいも、砂糖 白いりごま、ひまわり油	にんじん、さやえんどう、こまつな しょうが、ごぼう、れんこん 干しいたけ、キャベツ、とうもろこし	586 23.4 卵類
21	火	○	にんじんご飯 春巻き チゲスープ	豚肉、木綿豆腐、牛乳	米、春巻き皮、はるさめ 砂糖、でんぷん、小麦粉 ごま油、白いりごま なたね油、ひまわり油	にんじん、にら、たけのこ 干しいたけ、はくさい、もやし しめじ、白菜キムチ	616 20.4 果物類
22	水	○	★シュガートースト ツナサラダ たま玉ねぎとじゃがいものスープ	ツナ、鶏肉、牛乳	食パン、砂糖、じゃがいも マーガリン(乳不使用) ひまわり油	にんじん、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ	600 20.0 小魚類
23	木	○	ご飯 鯖の味噌煮 おひたし 沢煮椀	さば、豚肉、赤みそ おかか、油揚げ、牛乳	米、砂糖、ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ	582 27.4 いも類
24	金	○	メキシカンピラフ インゲン豆のトマトスープ パインゼリー	豚肉、いんげんまめ ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、砂糖 ひまわり油、バター	にんじん、こまつな、トマト缶詰 玉ねぎ、とうもろこし、セロリ グリーンピース、パインジュース	587 18.1 卵類
27	月	○	菜飯 肉豆腐 ★もやしのピリ辛炒め	豚肉、焼き豆腐 油揚げ、牛乳	米、突きこんにやく 車ふ、砂糖、ひまわり油	大根葉乾燥、にんじん、玉ねぎ チンゲンサイ、干しいたけ、はくさい えのき、もやし	591 25.9 果物類
28	火	○	コッペパン ★サーモンフライ ポイルキャベツ パミセリスープ	鮭、たまご、ベーコン 牛乳	コッペパン、小麦粉、パン粉 じゃがいも、パミセリ なたね油、ひまわり油	にんじん、キャベツ、にんにく しょうが、玉ねぎ	625 30.3 藻類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

※今月のくだものは、3日(金)ぼんかん、8日(水)いよかんを予定しています。

※★印は6年生のリクエストメニューです。

学校給食摂取基準	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
2月の平均基準量	604	23.7	21.6(32)	338	2.0	248	0.39	0.53	27	3.9	2.8
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25%~30%								