

2月の献立表

平成27年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
				赤: 血や肉、骨や歯を作る	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える		
1	月	○	①ごはん ②鶏肉のねぎカツオだれ ③金時汁	①こめ ②鶏肉 ③(たれ)かつお節 ④みそ 油揚げ ⑤(かつお節)	①こめ ②(たれ)三温糖 ③さつまいも こんにやく	②(つけだれ)しょうが ③(たれ)ねぎ ④人参 大根 小松菜 ねぎ	630 26.3	
2	火	○	①食パン(+ジャム&マーガリン) ②もやしソテー ③クリームシチュー ④4年生社会科見学	牛乳 ②ベーコン ③鶏肉 レンズ豆 チーズ 調理乳 生クリーム ④(ルー)調理乳 ⑤(鶏がら)	①食パン ①(別付け)ジャム&マーガリン ②米ぬか油 ③米ぬか油 じゃがいも ④(ルー)米粉	②にんにくもやし 玉ねぎ ビーマン ③玉ねぎ 人参 グリンピース ④(セロリー)	613 24.3	
3	水	○	①こぎつねごはん ②大豆のかりんとう ③のっぺい汁 ☆節分☆	牛乳 ①(具)鶏肉 油揚げ ②大豆 きなこ ③鶏肉 油揚げ 豆腐 ④(かつお節)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 上白糖 ②米揚げ油 黒砂糖 上白糖 ③(衣)片栗粉 ④こんにやく 米ぬか油 さといも 片栗粉	①(具)人参 グリンピース ③大根 人参 ねぎ	640 26.7	
4	木	○	①ごはん ②ひじき入り卵焼き ③なめこのみぞれ汁 ☆立春☆	牛乳 ②豚肉 たまご ③豆腐 油揚げ みそ ④(かつお節)	①こめ ②米ぬか油 上白糖	②椎茸 人参 玉ねぎ ひじき ③なめこ 大根 ねぎ	619 28.3	
5	金	○	①麻婆豆腐丼 ②ファイバーサラダ ③UFOゼリー	牛乳 ①(具)豚肉 豆腐 ①(鶏がら)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 上白糖 片栗粉 ごま油 カキ油 ②(ドレッシング)米ぬか油 ごま油 上白糖 ③ゼリーの素	①(具)にんにく しょうが ねぎ ①(にんにく)しょうが ②切干し大根 キャベツ 人参 わかめ きゅうり ③(バナナ)レモン(缶) ぶどう(缶)	651 23.8	
8	月	○	①ごはん ②鶏肉と糸こんにゃく煮 ③白菜くろみ和え ☆事始め☆	牛乳 ②鶏肉 ②(かつお節)	①こめ ②米ぬか油 じゃがいも しらたき 上白糖 片栗粉 ③(たれ)上白糖 くるみ	②しょうが 人参 玉ねぎ ③白菜 人参 小松菜	605 20.9	
9	火	○	①トマトソースパゲティ ②カントリーサラダ ⑤5年生社会科見学	牛乳 ①(ソース)ベーコン チーズ	①(麵)スパゲティ オリーブ油 ①(ソース)米ぬか油 上白糖 ②(ドレッシング)米ぬか油 三温糖	①(ソース)にんにく 玉ねぎ 人参 トマト(缶) しめじ マッシュルーム(缶) ②キャベツ 大根 人参 ヤングコーン(缶) ②(ドレッシング)レモン(果汁) 玉ねぎ	621 21.3	
10	水	○	①コーンピラフ ②五目野菜スープ ③果物(いよかん・1/4個)	牛乳 ①(具)鶏肉 ②豚肉 ウインナー 大豆 ②(鶏がら)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 ②米ぬか油	①(具)玉ねぎ 人参 とうもろこし(缶) マッシュルーム(缶) グリンピース ②人参 白菜 ねぎ にら もやし ③いよかん	605 25.5	
11	祝		けんこきねん ひ ☆建国記念の日☆					
12	金	○	①ごはん ②生姜焼き ③味付のり ④沢煮椀	牛乳 ②鶏肉 ④(かつお節)	①こめ ②ごま油 上白糖 ごま ④片栗粉	②しょうが 人参 玉ねぎ しめじ ③のり ④大根 人参 椎茸 三つ葉 ④(こんぶ)	609 29.8	
15	月	○	①ごはん ②ボール入りカレー肉じゃが ③ごぼうの甘辛和え	牛乳 ②豚肉 魚のすりみ団子 ②(かつお節)	①こめ ②米ぬか油 じゃがいも 上白糖 片栗粉 ③米揚げ油 ③(衣)片栗粉 ③(たれ)上白糖 ごま	②しょうが 人参 玉ねぎ さやいんげん ③ごぼう	661 21.4	
16	火	○	①ごはん ②回鍋肉 ③中華スープ	牛乳 ②豚肉 みそ ③豆腐 ハム ③(鶏がら)	①こめ ②米ぬか油 カキ油 上白糖 片栗粉 ③米ぬか油 ごま ごま油	②にんにく しょうが 人参 たけのこ 椎茸 キャベツ 玉ねぎ ビーマン ③人参 玉ねぎ 椎茸 ③もやし ねぎ しょうが ③(にんにく)しょうが	602 22.3	
17	水	○	①豆腐のそぼろ丼 ②ゆかり和え	牛乳 ①(具)鶏肉 凍り豆腐	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 上白糖 カキ油 ごま油 ごま	①(具)しょうが 人参 椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース ②もやし 赤じそ(ゆかり) きゅうり	618 30.6	
18	木	○	①ぶどうパン ②ポテトグラタン ③ベジタブルスープ	牛乳 ②鶏肉 調理乳 生クリーム チーズ ③ベーコン ③(鶏がら)	①ぶどうパン ※干しぶどう使用品 ②米ぬか油 じゃがいも ③米ぬか油	②にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム(缶) ほうれん草 ③人参 玉ねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム(缶) とうもろこし(缶) ③(セロリー)	641 24.3	
19	金	○	①昆布ごはん ②焼きししゃも ③えのきのみそ汁	牛乳 ①(具)鶏肉 油揚げ ②ししゃも ③油揚げ みそ 豆腐 ③(かつお節)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 上白糖 ごま こんにやく ③じゃがいも	①(具)人参 ごぼう 昆布 椎茸 ③人参 大根 えのきたけ わかめ ねぎ	609 28.1	
22	月	○	①ごはん ②生揚げの旨煮 ③キャベツのごま酢和え	牛乳 ②鶏肉 生揚げ ②(かつお節)	①こめ ②米ぬか油 上白糖 くず粉 片栗粉 ③ごま油	②しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース ③キャベツ きゅうり	607 24.6	
23	火	○	①ピザトースト ②粉ふきいも ③白菜スープ	牛乳 ①(具)ベーコン チーズ ③鶏肉 ③(鶏がら)	①(パン)食パン ①(具)米ぬか油 ②じゃがいも ③米ぬか油	①(具)玉ねぎ ビーマン マッシュルーム(缶) ②パセリ ③セロリー 人参 白菜 玉ねぎ チンゲンツァイ	603 24.9	
24	水	○	①みそけんちんうどん ②スイートぽてと	牛乳 ①(具)豚肉 みそ ①(かつお節) ②調理乳 たまご 生クリーム ②(ツヤだしたたまご)	①(麵)うどん ①(具)米ぬか油 こんにやく さといも 三温糖 ②さつまいも 上白糖 バター	①(具)ごぼう 人参 大根 ねぎ ①(こんぶ)	609 22.0	
25	木	○	①ごまごはん ②鮭の黄金焼き ③田舎汁	牛乳 ①(具)鮭 ②(具)チーズ ③鶏肉 生揚げ ③(かつお節)	①(ごはん)こめ ①(具)ごま ②(具)マヨネーズ ③米ぬか油	①(具)人参 ③ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜 ねぎ	654 31.0	
26	金	○	①ドライカレー ②フレンチサラダ ③アセロラゼリー ④けやき(班)給食	牛乳 ①豚肉 大豆 ①(鶏がら)	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油 米粉 ②(ドレッシング)米ぬか油 上白糖 ③ゼリーの素	①(具)にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ①(セロリー) ②キャベツ 人参 とうもろこし(缶) ②(ドレッシング)玉ねぎ ③アセロラ飲料 黄桃(缶)	672 24.4	
29	月	○	①ごはん ②魚のマリアナソース ③野菜すいとん	牛乳 ②(魚)もうかさめ ③鶏肉 ③(かつお節)	①こめ ②(衣)片栗粉 ②(ソース)三温糖 揚げ油 ③トック	②(つけだれ)しょうが ③椎茸 大根 人参 ごぼう 白菜 小松菜 ねぎ	661 25.0	

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。
()内の食品は、ダシをとるために使われる食品です。