２ 月 の 献 立 表

平成28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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	水	○	①チキンライス　②青菜ともやしのソテー ③ポテトスープ	牛乳 ①(具)鶏肉 ③ベーコン（鶏ガラ）	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油　有塩バター ②米ぬか油 ③じゃがいも	①(ごはん)トマトジュース ①(具)にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム缶 グリンピース ②にんにく　もやし　玉ねぎ　小松菜 ③にんじん　玉ねぎ　キャベツ	588 19．9
2	木	○	①ごはん　②鶏肉のねぎかつおだれ ③お味噌汁	牛乳 ③鶏肉　花がつお ③油揚げ　豆腐　みそ　（かつお節）	①こめ ②上白糖 ③じゃがいも	②生姜　ねぎ ③大根　にんじん　えのきだけ　ねぎ	602 26．5
3	金	○	①こぎつねごはん　②のっぺい汁 ③大豆のかりんとう☆1　☆節分☆	牛乳 ①(具)鶏肉　油揚げ ②鶏肉　油揚げ　豆腐　（かつお節） ③大豆　きなこ	①(ごはん)こめ ①(具)米ぬか油　上白糖 ②米ぬか油　こんにゃく　さといも ③かたくり粉　黒砂糖 ③(揚げ油)米白絞油(①回目)	①(具)にんじん　グリンピース ②にんじん　大根　ねぎ	659 27
6	月	○	①ごはん　②白身魚の香味焼き ③じゃこふりかけ　④根菜汁	牛乳 ②たら ③花がつお　ちりめんじゃこ ④豚肉　（かつお節）	①こめ ②上白糖　ごま油　ごま ③三温糖　ごま ④じゃがいも　こんにゃく　米ぬか油	②ねぎ　にんにく ④大根　にんじん　ごぼう　小松菜	596 29．5
7	火	○	①ごはん　②厚焼きたまご ③いものこ汁	牛乳 ②豚肉　たまご　あおのり ③豚肉　みそ（かつお節　昆布）	①こめ ②三温糖　米ぬか油 ③さといも　こんにゃく	②切り干し大根　にんじん ③にんじん　大根　小松菜　ねぎ	574 23．6
8	水	○	①食パン　②いちごジャム ③クリームシチュー　④キャロットドレッシングサラダ	牛乳 ③鶏肉　調理乳　生クリーム　粉チーズ (鶏ガラ)	①食パン ③じゃがいも　米粉　米ぬか油 ④上白糖	①いちごジャム ③にんじん　玉ねぎ　グリンピース ④にんじん　きゅうり　キャベツ とうもろこし缶	615 23．5
9	木	○	①ごはん　②スタミナ焼き ③味付けのり　④沢煮椀	牛乳 ②豚肉 ③味付けのり ④(かつお節　昆布)	①こめ ②ごま油　上白糖　ごま ④かたくり粉	②にんにく　にんじん　玉ねぎ　ほんしめじ にら ④にんじん　大根　しいたけ	628 29．4
10	金	○	①ドライカレー　②フレンチサラダ ③アセロラゼリー	牛乳 ①(カレー)豚肉　大豆　（鶏ガラ） ③パールアガー	①(ごはん)こめ　カレー粉 ①(カレー)米粉　米ぬか油 ②上白糖　米ぬか油 ③上白糖	①にんじん　にんにく　生姜　グリンピース 玉ねぎ ②キャベツ　にんじん　とうもろこし缶 玉ねぎ ③アセロラジュース	673 24．5
13	月	○	①豚キムチ丼 ②華風コーンスープ	牛乳 ①(具)豚肉　コチュジャン ②鶏肉　豆腐　たまご（鶏ガラ）	①(ごはん)こめ ①(具)上白糖　かたくり粉　米ぬか油 ごま　ごま油 ②米ぬか油　かたくり粉　ごま油	①(具)白菜のキムチ漬 ※桜えび、煮干し(ダシ)使用品。 ①(具)にんにく　にら　玉ねぎ　ねぎ ②生姜　とうもろこし缶　クリームコーン缶 小松菜　ねぎ	622 24．8
14	火	○	①トマトソーススパゲティ ②カントリーサラダ	牛乳 ①(具)ベーコン　粉チーズ	①(麺)スパゲティ　オリーブ油 ①(具)上白糖　米ぬか油 ②上白糖　米ぬか油	①にんにく　玉ねぎ　にんじん　トマト缶 マッシュルーム缶 ②キャベツ　にんじん　大根　ヤングコーン缶 玉ねぎ　レモン(果汁)	611 21．1
15	水	○	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　（かつお節）	①こめ ②上白糖　くず粉　かたくり粉　米ぬか油 ③ごま油	②生姜　玉ねぎ　にんじん　グリンピース ③キャベツ　きゅうり	589 24．3
16	木	○	①ピザトースト　②粉ふきいも ③白菜スープ　＜5年生社会科見学＞	牛乳 ①ベーコン　ピザチーズ ②鶏肉 ③(鶏ガラ)	①食パン　米ぬか油 ②じゃがいも ③米ぬか油	①玉ねぎ　ピーマン　マッシュルーム缶 ②パセリ ③セロリー　にんじん　玉ねぎ　白菜 チンゲンツァイ	583 24．4
17	金	○	①昆布ごはん　②きびなごの素揚げ☆2 ③えのきの味噌汁	牛乳 ①(具)鶏肉　油揚げ　刻み昆布 ②きびなご ③わかめ　豆腐　みそ　（かつお節）	①(ごはん)こめ ①(具)こんにゃく　上白糖　ごま ②(揚げ油)米白絞油(②回目) ③じゃがいも	①(具)にんじん　ごぼう　椎茸 ③にんじん　大根　えのきだけ　ねぎ	601 25．7
20	月	○	①ごまごはん　②鮭の黄金焼き ③田舎汁	牛乳 ②さけ　ピザチーズ ③鶏肉　生揚げ　（かつお節）	①(ごはん)こめ ①(具)ごま ②マヨネーズ ③米ぬか油	②にんじん ③にんじん　大根　ほんしめじ　小松菜 ねぎ	628 26．6
21	火	○	①ほうとう ②スイートポテト	牛乳 ①(具)鶏肉　みそ　油揚げ（かつお節） ②たまご　調理乳　生クリーム	①(麺)うどん ②さつまいも　上白糖　有塩バター	①(具)西洋かぼちゃ　にんじん　小松菜 椎茸　大根　白菜　ねぎ	603 20．5
22	水	○	①チャーハン　②五目スープ ③海藻サラダ	牛乳 ①(具)焼き豚 ②鶏肉　ベーコン　豆腐　（鶏ガラ） ③わかめ	①(ごはん)こめ ①(具)ごま油 ②かたくり粉 ③上白糖　ごま油　ごま	①(具)にんにく　生姜　ねぎ　椎茸　にんじん グリンピース ②にんじん　ほんしめじ　白菜　ねぎ チンゲンツァイ ③もやし　キャベツ　とうもろこし缶	622 24．4
23	木	○	①ごはん　②カレー肉じゃが ③野菜のカリカリ和え	牛乳 ②豚肉　魚のすりみ団子　（かつお節） ③ちりめんじゃこ	①こめ ②じゃがいも　上白糖　かたくり粉 米ぬか油 ③米ぬか油　ごま油　ごま	②生姜　にんじん　玉ねぎ　さやいんげん ③小松菜　もやし	659 25．6
24	金	○	①ごはん　②魚のマリアナソース☆3 ③野菜すいとん	牛乳 ②さめ ③鶏肉　（かつお節）	①こめ ②(具)三温糖　かたくり粉 ②(揚げ油)米白絞油(③回目) ③トック	②生姜 ③椎茸　大根　にんじん　白菜　小松菜 ねぎ	662 25
27	月	○	①ひじきごはん　②おでん ③果物(はるみ1／4)	牛乳 ①(具)鶏肉　油揚げ　ひじき ②さつま揚げ　焼き竹輪　つみれ　昆布 がんもどき　うずらの卵　（かつお節）	①(ごはん)こめ ①(具)こんにゃく　上白糖　米ぬか油 ②こんにゃく　上白糖　じゃがいも 竹輪ぶ	①にんじん ②にんじん　大根 ③はるみ(柑橘系の果物です)	602 22．7
28	火	○	①ぶどうパン　②きのこのグラタン ③ペイザンヌスープ	牛乳 ②鶏肉　ベーコン　調理乳　生クリーム 粉チーズ ③鶏肉　ベーコン　いんげん豆	①ぶどうパン※干しぶどう使用品 ②米ぬか油　マカロニ　薄力粉　パン粉 有塩バター ③米ぬか油	②にんじん　玉ねぎ　ほんしめじ　えりんぎ ③にんにく　にんじん　マッシュルーム缶 玉ねぎ	726 27．2

★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。

尚、学校給食で使用するハム・ベーコン・ウインナー等の肉加工品、さつま揚げ・焼き竹輪・魚のすりみ団子等の魚介加工品、竹輪ぶ等は”たまご不使用のもの”です。

今月、予定している食パン・ぶどうパン・スパゲティにもたまごは使われていません。