

令和5年 2月		6つの基礎食品群とその働き								夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	水	♪三色丼 えのきとわかめのスープ きなこ豆	○	豚肉 卵 豆腐 大豆 きなこ	牛乳 わかめ	ほうれん草 葉ねぎ 人参	しょうが えのき 玉ねぎ	米 麦 砂糖	油	淡色野菜
2	木	♪タンドリーチキンカレー かりかりじゃこサラダ ♪白玉入りフルーツポンチ	○	鶏肉	ヨーグルト 牛乳 寒天 じゃこ	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん パイン 桃	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 白玉団子	油 バター ごま油	緑黄色野菜
3	金	【節分献立】豆わかごはん いわしフライ 塩和え 冬野菜のみそ汁	○	大豆 いわし みそ かまぼこ 油揚げ 卵	わかめ 牛乳	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ ごぼう 白菜	米 薄力粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油	果物類
6	月	【立春献立】★世界の料理・中国★ きびごはん 春巻き 中華和え 酸辣湯	○	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし	米 きび 春雨 片栗粉 春巻の皮	油 ごま ごま油	藻類
7	火	麦ごはん さわらの西京焼き 野菜のごま和え 肉豆腐	○	さわら みそ 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	小松菜 人参	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 麩	ごま 油	小魚類
8	水	★世界の料理・韓国★ ピビンバ キムチチゲ風スープ りんご	○	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	にんにく もやし 白菜 キムチ えのき しめじ りんご	米 砂糖 マロニー	油 ごま ごま油	魚介類
9	木	♪練馬スパゲティ 東京うどの和風サラダ ♪ココアマフィン	○	ツナ 卵	のり 牛乳	パセリ 人参 小松菜	大根 キャベツ うど	スパゲティ 砂糖 薄力粉 チョコレート	オリーブ油 ごま油 ごまバター	豆製品
10	金	麦ごはん 和風塩麩ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー 野菜とわかめのみそ汁	○	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ しめじ 大根	米 麦 じゃがいも パン粉 片栗粉 砂糖	油 バター	果物類
13	月	きんぴらごはん ししゃものみりん焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁 せとが	○	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ ねぎ せとが	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	淡色野菜
14	火	☆米と味噌の日☆ ごはん（北海道産きさら397） 豚肉のかりんと揚げ かぶの浅漬け 北海道白みその道産子汁	○	豚肉 豆腐 鮭 みそ	牛乳 わかめ	人参 かぶ葉 小松菜	しょうが レモン かぶ きゅうり 玉ねぎ ねぎ コーン	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 じゃがいも	油 バター	豆類
15	水	メキシカンライス 白身魚の香草焼き 白いんげん豆のポターージュ	○	豚肉 いんげん豆 たら ベーコン	牛乳 クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	米 麦 パン粉 じゃがいも 薄力粉	バター油 マヨネーズ (卵なし)	緑黄色野菜
16	木	☆ラッキースター献立☆ 黒砂糖パン ポテトグラタン キャベツ入りミネストローネ ♪いちご	○	鶏肉 いんげん豆 ベーコン えび	牛乳 チーズ	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ いちご	パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 麦	油 バター	種実類
17	金	【小中連携献立・大六小】 ごはん キャベツのあっさり和え 手作りふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 おかしな目玉焼き	○	かつお節 鶏肉 大豆 厚揚げ 豆乳	牛乳 寒天 青のり じゃこ	人参 小松菜 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ しょうが しいたけ たけのこ 大根 桃	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油	魚介類
20	月	★郷土料理・福井★ 【都立受験応援献立】 ♪ソースかつ丼 そくせき漬け 打ち豆汁 いよかん	○	豚肉 卵 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 大根 ねぎ いよかん	米 薄力粉 パン粉 砂糖 里芋	油 ごま	小魚類
21	火	発芽玄米ごはん 焼きさばのねぎかつおだれ 春菊のごまみそ和え のっぺい汁	○	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	春菊 人参 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ 大根	米 発芽玄米 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	ごま	きのこ類
22	水	豚肉のコチュジャン丼 ワンタンスープ おからのロッククッキー	○	豚肉 みそ なたと おから 卵	牛乳	人参 なら 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 ワンタン 薄力粉 チョコレート	油 ごま油 バター	藻類
24	金	♪フレンチトースト ハニーサラダ ポークピーンズ	○	卵 豚肉 いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン	きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく	食パン 砂糖 じゃがいも はちみつ	バター 油	果物類
27	月	★世界の料理・タイ★ ♪ガパオライス クイティオスープ UFOゼリー	○	鶏肉 大豆 ゼラチン	牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン 人参 なら	にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ レモン パイン	米 砂糖 フォー カルピス 白玉団子	油	魚介類
28	火	♪五目肉うどん 野菜のみそ和え オレンジスフレ	○	豚肉 油揚げ 卵 かまぼこ みそ	牛乳 チーズ クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ えのき 大根 ねぎ キャベツ もやし オレンジジュース みかん	うどん 砂糖 パン粉	油	種実類

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* **太字**の食材は練馬区産を使用予定です。
* ♪は3年生のリクエスト献立です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準 2月分平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g	g	g
793	32.7	26.6	394	3.3	304	0.55	0.62	39	7.6	3.3	

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。