



2月のこんだて



平成25年度 練馬区立旭丘小学校

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	夕食で 補ってほ しい食品
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
3	月		節分の献立 いわしの丸干し 豚汁 くだもの	牛乳 大豆 青のり いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 押し麦 米油 片栗粉 上白糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ 大根の葉 くだもの	650 27.5	野菜類
4	火		立春の献立 フィットネのあけぼのソース ミモザサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ たまご (鶏がら)	生パスタ オリーブ油 上白糖 小麦粉 米油 はちみつ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト バジル キャベツ 菜の花 くだもの (セロリ)	600 23.1	芋類
5	水		麦ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 じゃが芋のごまじょうゆあえ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 上白糖 米油 こんにゃく じゃが芋 バター ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	635 24.0	野菜類
6	木		黒砂糖パン 鮭とポテトの豆乳グラタン キャベツスープ	牛乳 鮭 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン (鶏がら)	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ チンゲン菜 (セロリ)	674 27.9	海藻類
7	金		きびご飯 鶏肉の甘辛揚げ おかかあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ (煮干し・昆布)	米 きび 米油 片栗粉 小麦粉 上白糖 三温糖 ごま じゃが芋	にんにく ほうれん草 白菜 もやし にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	685 24.6	卵類
10	月		焼きカレーパン 白菜のクリームシチュー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	ミルクパン 米油 パン粉 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ (セロリ)	681 24.4	海藻類
12	水		ご飯 いかと大豆のケチャップあえ ワタンスープ	牛乳 いか 大豆 豚肉 (鶏がら・豚骨)	米 米油 片栗粉 上白糖 ごま油 ワタンの皮	しょうが にんじん 白菜 もやし ねぎ いら (セロリ)	613 22.5	野菜類
13	木		かやくご飯 みそおでん 野菜のごま酢あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 みそ 竹輪 揚げポーク 豚肉 うずら卵 (かつお節・昆布)	米 米油 しらたき こんにゃく 上白糖 里芋 ごま	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 大根 切干大根 きゅうり	663 26.3	きのこ類
14	金		たくあんご飯 魚の麦みそ焼き けんちん汁 くだもの	牛乳 ちりめんじゃこのり ホキ みそ 豆腐 油揚げ (さば節)	米 押し麦 ごま 上白糖 麦 米油 こんにゃく 里芋	たくあん ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 くだもの	603 27.0	乳類
17	月		マーボー丼 ナムル フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天 (鶏がら)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉 かつお ごま油 ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 葉ねぎ もやし ほうれん草 パイン もみ みかん マスカット (セロリ)	663 24.3	魚介類
18	火		お誕生日お祝いデー クロワッサン ボルシチ パスタソテー カスタードプリン	牛乳 豚肉 生クリーム ベーコン たまご (鶏がら)	クロワッサン 米油 じゃが芋 スバゲティ オリーブ油 グラニュー糖 上白糖	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト 赤かぶ キャベツ パセリ	644 22.8	豆類
19	水		ご飯 魚の西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 磯の香あえ	牛乳 ホキ 西京みそ 鶏肉 のり (かつお節)	米 三温糖 米油 じゃが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 かつお粉	しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 もやし 白菜 えのき	673 28.0	乳類
20	木		みそラーメン うずら煮卵 パリパリサラダ	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 わかめ (豚骨・鶏がら・かつお節)	中華めん ごま油 米油 上白糖 ごま ワタンの皮	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ とうもろこし いら キャベツ ごぼう (セロリ)	682 23.4	芋類
21	金		チキンカレーライス グリーンフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 (鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ ほうれん草 とうもろこし バジル (セロリ)	725 21.4	海藻類
24	月		カうどん 切干大根の炒め煮 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ (かつお節・昆布)	うどん 上白糖 もち スバゲティ 米油	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 切干大根 さやいんげん しいたけ くだもの	632 22.4	芋類
25	火		ココアパン ラザニア カミカミサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ するめ	ココアパン ラザニア 米油 上白糖 小麦粉 バター 三温糖	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 大根 きゅうり	731 30.3	豆製品類
26	水		菜飯 和風ロールキャベツ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ (鶏がら・煮干し・昆布)	米 パン粉 上白糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが 大根 小松菜 ねぎ (セロリ)	590 24.5	果物類
27	木		ご飯 魚のカレー焼き 野菜の旨煮 ひじきの炒め煮	牛乳 さば 鶏肉 うずら卵 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 小麦粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋 上白糖 米油 三温糖	しいたけ にんじん 大根 さやいんげん	656 29.4	野菜類
28	金		あぶ玉丼 ごぼうとれんこんの金平 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ なると たまご (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 ごま油 こんにゃく ごま	玉ねぎ 葉ねぎ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん くだもの	632 21.8	小魚類

テーブルナプキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。
学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、
2月27日(木)です。(今年度最後の引き落としになります。)

食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。

牛乳予定産地(1月) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、秋田県、宮城県、青森県。

	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
今日の平均(中学年)	654	25.0	21.2(29.2%)	356	2.2	275	0.38	0.53	32	4.6	2.8
学校給食摂取基準	640	24 18-32	摂取エネルギー 全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク