



2月のこんだて



平成26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		
2	月		麦ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 ジャ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 ジャが芋 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	616 24.7	きのこ類
3	火		節分の献立 節分ご飯 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 こんにゃく ジャが芋	ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ 大根の葉 くだもの	631 27.8	野菜類
4	水		立春の献立 スパゲティあけぼのソース 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)	スパゲティ 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)	607 21.8	芋類 種実類
5	木		かやくご飯 みそおでん 切り干しときゅうりのごま酢あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 みそ 竹輪 揚げボール 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	637 26.7	果物類
6	金		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 たまご (鶏がら)	ミルクパン 米油 パン粉 ジャが芋 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)	755 26.5	豆製品類 海藻類
9	月		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 ジャが芋 上白糖 米油 三温糖	しいたけ にんじん 大根 さやいんげん	639 28.4	野菜類
10	火		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 菜ねぎ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん くだもの	616 21.9	小魚類
12	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 ジャが芋 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
13	金		ご飯 いかと大豆のケチャップあえ ワンタンスープ	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 ワンタンの皮	しょうが にんじん 白菜 もやし ねぎ なら (セロリ)	608 22.7	小魚類 果物類
16	月		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 ワンタンの皮	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 なら キャベツ ごぼう (セロリ)	665 23.4	乳類
17	火		きびご飯 鶏肉の甘辛揚げ おかかあえ ジャが芋のみそ汁	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 ジャが芋	にんにく ほうれん草 白菜 もやし にんじん 玉ねぎ 菜ねぎ	685 24.6	きのこ類
18	水		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 かつお節 三温糖 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 菜ねぎ もやし ほうれん草 パイン缶 もも缶 みかん缶 りんご缶 (セロリ)	669 24.4	魚介類
19	木		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 ごま油 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	589 26.5	野菜類
20	金		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 ジャが芋 スパゲティ 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 かつ 赤かつ キャベツ パセリ	644 22.8	豆類 海藻類
23	月		カツカレーライス グリーンフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 ジャが芋 バター 小麦粉 上白糖 パン粉	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)	773 23.8	小魚類
24	火		カうどん 切干大根の炒め煮 りんごのケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 さつまいも たまご (かつお節・昆布)	うどん 上白糖 もち スパゲティ 米油 小麦粉 バター	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 りんごジュース りんご	726 23.8	種実類
25	水		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	712 29.8	芋類 海藻類
26	木		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 ・かつお節)	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)	581 24.2	果物類
27	金		ご飯 魚の西京焼き ジャが芋のそぼろ煮 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 ジャが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 かつお節	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	636 26.8	豆類

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(金)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(2月) 千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、秋田県、青森県

1人一回当たり平均栄養摂取量											
	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 μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	656	25.2	20.8(29%)	352	2.3	261	0.40	0.54	29	4.5	2.8
学校給食摂取基準	640	24 18-32	20 15-25	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク