

2月のこんだて



平成27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		
1	月		マーボー丼 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天 (豚骨)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油	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 たら みかん缶 バイン缶 もも缶 (セロリ)	649 24.1	小魚類
2	火		ココアパン 鮭とじゃが芋の豆乳グラタン ジュリエンスープ	牛乳 鮭 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン (鶏がら)	ココアパン 米油 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ (セロリ)	633 26.8	果物類
3	水		節分の献立 やこめ いわしの丸干し おひたし 豚汁	牛乳 大豆 いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節	米 もち米 こんにゃく じゃが芋 三温糖 米油 ごま油	にんじん 糸みつば 小松菜 しいたけ ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし	567 26.7	卵類
4	木		立春献立 菜の花ご飯 魚の照り焼き 沢煮焼 うぐいす餅	牛乳 たまご シルバー 豚肉 豆腐 きな粉 (かつお節・昆布)	米 米油 上白糖 じゃが芋 白玉粉 上新粉	菜の花 ごぼう たけのこ にんじん しいたけ ねぎ さやえんどう	648 28.9	野菜類
5	金		しょうゆラーメン 芋もち チョレギサラダ	牛乳 焼き豚 なたのり (鶏がら・豚骨・かつお節)	蒸し中華めん じゃが芋 片栗粉 上白糖 三温糖 ごま油 米油 バター	にんじん たら 水菜 にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ きゅうり 大根 りんご (セロリ)	681 21.2	豆製品類
8	月		親子丼 五目呉汁	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 大豆 豆腐 みそ (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 里芋	玉ねぎ みつば にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	611 27.6	魚介類
9	火		かやくご飯 みそおでん 野菜のごま酢和え くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 竹輪 みそ 豚肉 揚げボール うずら卵 (かつお節・昆布)	米 米油 しらたき 上白糖 こんにゃく 里芋 三温糖 ごま	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 大根 もやし えのきたけ キャベツ 小松菜 くだもの	631 27.2	小魚類
10	水		押し麦ご飯 肉じゃがコロッケ 磯の香あえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご のり 油揚げ みそ (煮干し)	米 押し麦 米油 しらたき じゃが芋 上白糖 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし 白菜 大根 大根の葉	648 21.7	種実類
12	金		ソフトフランスパン ボルシチ フレンチサラダ ブラウニー	豚肉 たまご 牛乳 生クリーム (鶏がら)	ソフトフランスパン じゃが芋 小麦粉 コーンスターチ 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく セロリ 玉ねぎ かぶ 赤かぶ キャベツ 白菜 きゅうり とうもろこし (セロリ)	631 20.7	海藻類
15	月		ミートソースパグティ カレードレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 上白糖 じゃが芋	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	636 24.2	果物類
16	火		ごまご飯 じゃが芋のそぼろ煮 はりはり和え くだもの	牛乳 豚肉 昆布 (かつお節)	米 麦 ごま 米油 じゃが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 ぐず粉	しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース 切干大根 きゅうり くだもの	627 20.2	卵類
17	水		麦ご飯 魚のから揚げ香味ソース 野菜の旨煮 くだもの	牛乳 ホキ 鶏肉 うずら卵 (かつお節)	米 麦 米油 片栗粉 小麦粉 上白糖 ごま油 ごま こんにゃく じゃが芋	ねぎ にんにく しょうが しいたけ にんじん 大根 さやいんげん くだもの	632 26.7	豆類
18	木		お誕生日お祝いデー シューホットパン かぼちゃサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ アガー (鶏がら)	胚芽パン 小麦粉 はちみつ 上白糖 バター 米油	パセリ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし オレンジジュース	578 22.2	種実類
19	金		みそカツ丼 かきたま汁	牛乳 豚肉 たまご みそ 豆腐 (かつお節・昆布)	米 麦 小麦粉 パン粉 米油 三温糖 ごま 片栗粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	601 26	野菜類
22	月		チキンカレーライス コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 (豚骨・鶏がら)	米 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 りんご キャベツ とうもろこし きゅうり (セロリ)	705 20.8	きのこ類
23	火		きびご飯 肉豆腐 ひじきの炒め煮 くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 きび 米油 こんにゃく 上白糖 ごま油 三温糖	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 くだもの	596 25.3	魚介類
24	水		ご飯 魚の麦みそ焼き じゃが芋の金平 お浸しゆず風味	牛乳 まだい みそ 豚肉	米 麦 上白糖 ごま ごま油 じゃが芋 三温糖 米油	ごぼう にんじん ピーマン 白菜 ほうれん草 かぶ ゆず	578 23.1	豆製品類
25	木		ちゃんこうどん いかめし くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ みそ いか (かつお節・昆布)	うどん ごま油 もち米 三温糖	にんにく しょうが にんじん 大根 えのきたけ キャベツ ねぎ 大根の葉 くだもの	632 36	野菜類
26	金		ガーリックチャーハン 飛魚と豆腐のしゅうまい ワンタンスープ	牛乳 豚肉 飛魚 豆腐 鶏肉 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 米油 ワンタンの皮	にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ にんじん 白菜 グリーンピース もやし たら (セロリ)	609 25.2	きのこ類
29	月		麦ご飯 わかさぎの南蛮漬 鶏肉とじゃが芋の旨煮 おかかあえ	牛乳 鶏肉 かつお節 わかさぎ (かつお節)	米 麦 片栗粉 こんにゃく じゃが芋 上白糖 三温糖 米油	にんじん ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし	650 24.1	海藻類

食材料購入の都合により、献立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。

大根、白菜、長ねぎは区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

牛乳予定産地 千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道。

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29日(月)**です。(今年度最後の引き落とし日になります。)



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(中学生)	627	24.9	18.4(26.4%)	341	2.2	238	0.40	0.53	29	4.3	2.7
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