

2月のこんだて



平成29年度 練馬区立丘小学校

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	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	木	○	しょうゆラーメン 芋もち チコレギサラダ	牛乳 焼き豚 なると のり (鶏がら・かつお節)	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	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし ねぎ きゅうり 大根 りんご (セロリ)	699 21.2	豆製品類
2	金	○	☆ 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 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 もち米 三温糖 こんにやく じゃが芋 米油	にんにく みつ葉 小松菜 ねぎ 大根の葉 しいたけ キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ 大根	561 27.3	海藻類
5	月	○	☆ 立春献立 ☆ 菜の花ご飯 魚の照り焼き 沢煮碗 うくいす餅	牛乳 たまご さわら 豚肉 豆腐 きな粉 (かつお節・昆布)	米 上白糖 じゃが芋 白玉粉 上新粉 米油	なばな にんにく さやえんどう ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	648 28.9	野菜類
6	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 油揚げ 青大豆 ひじき (かつお節)	米 きび こんにやく 上白糖 三温糖 米油 ごま油	にんにく チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ くだもの	599 25.2	魚介類
7	水	○	☆ お誕生日お祝いデー ☆ソフトフランスパン ボルシチ フレンチサラダ カスタードプリン	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム (鶏がら)	ソフトフランスパン じゃが芋 グラニュー糖 上白糖 米油	にんにく トマト ほうれん草 にんにく セロリ 玉ねぎ かぶ 赤かぶ キャベツ とうもろこし (セロリ)	564 21.9	海藻類
8	木	○	押し麦ご飯 ムロアジのメンチカツ 磯の香あえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 ムロアジ たまご 油揚げ みそ のり (煮干)	米 麦 パン粉 小麦粉 三温糖 上白糖 米油	ほうれん草 にんにく 大根の葉 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 白菜 えのき 大根	694 27.6	種実類
9	金	○	☆ 平昌オリンピック開会式 ☆ ブルコギ丼 塩ナムル トックスープ くだもの	牛乳 豚肉 ほたて (鶏がら)	米 麦 春雨 上白糖 はちみつ トック 米油 ごま油 ごま	にんにく しょうが 小松菜 葉ねぎ にんにく しいたけ もやし 大根 くだもの (セロリ)	672 23.9	豆類
13	火	○	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 上白糖 片栗粉 くず粉 米油 ごま油	にんにく しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ みかん缶 バイン缶 もも缶 (セロリ)	649 24.1	小魚類
14	水	○	☆ ヘルシー料理 ☆ ミルクパン 肉団子のトマト煮込み フリッツ(フライドポテト) チョコムース	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム アガー (鶏がら)	ミルクパン 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 上白糖 米油 バター	トマト パセリ 玉ねぎ にんにく (セロリ)	637 26.2	野菜類
15	木	○	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 カレイ 鶏肉 うずら卵 (かつお節)	米 麦 片栗粉 小麦粉 上白糖 こんにやく じゃが芋 米油 ごま油 ごま	にんにく さやいんげん ねぎ にんにく しょうが しいたけ 大根 くだもの	642 28	豆類
16	金	○	ポークカレーライス コールスローサラダ くだもの	牛乳 豚肉 (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんにく トマト にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし くだもの (セロリ)	737 20.1	きのこ類
19	月	○	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン チーズ	スパゲティ 上白糖 はちみつ オリーブ油 米油	にんにく トマト パセリ にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン くだもの	668 24.6	芋類
20	火	○	奄美の鶏飯 じゃこのサラダ 抹茶のマーブルケーキ	牛乳 鶏肉 たまご のり ちりめんじゃこ (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 小麦粉 米油 バター	葉ねぎ ほうれん草 にんにく しいたけ つば漬け キャベツ もやし	656 23.9	果物類
21	水	○	ご飯 魚の麦みそ焼き うどの金平 お浸しゆず風味	牛乳 ホキ みそ 鶏肉	米 上白糖 麦 しらたき 三温糖 ごま 米油	にんにく うど さやいんげん ほうれん草 ごぼう 白菜 かぶ ゆず	583 24.2	豆製品類
22	木	○	みそカツ丼 かきたま汁 くだもの	牛乳 豚肉 たまご みそ 八丁味噌 鶏肉 豆腐 (かつお節・昆布)	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 片栗粉 米油	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ ねぎ くだもの	652 30.1	小魚類
23	金	○	手作りウインナーロール ポトフ かぼちゃサラダ	牛乳 たまご ウインナー 鶏肉 ベーコン 大豆 (豚骨)	強力粉 三温糖 じゃが芋 はちみつ バター 米油	にんにく かぼちゃ にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし (セロリ)	646 25	種実類
26	月	○	ガーリックチャーハン しゅうまい 青梗菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご (鶏がら)	米 麦 しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉 ごま油	チンゲン菜 にんにく ねぎ しいたけ しょうが グリンピース 玉ねぎ しめじ (セロリ)	625 27.9	野菜類
27	火	○	麦ご飯 メヒカリの唐揚げ 鶏肉とじゃが芋の旨煮 おかかあえ	牛乳 メヒカリ 鶏肉 かつお節 (かつお節)	米 麦 片栗粉 小麦粉 こんにやく じゃが芋 上白糖 三温糖 米油	小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 大根 もやし	640 27.9	海藻類
28	水	○	わかめご飯 みそおでん 野菜のごま酢和え くだもの	牛乳 みそ 竹輪 揚げボール 豚肉 うずら卵 わかめ 昆布 (昆布・かつお節)	米 こんにやく 上白糖 里芋 三温糖 ごま	小松菜 大根 キャベツ もやし えのき くだもの	607 24.4	豆類

★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、秋田県産あきたこまちを使用します。

★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、宮城県、青森県、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27日(火)**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 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	
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
今月の平均(中学生)	641	25.4	19.5(27.4%)	330	2.3	239	0.42	0.55	32	4.3	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18~32	19 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」
運動シールマーク