

# 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 チョレギサラダ	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 たら 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 トুক 米油 ごま油 ごま	にら にんにく 小松菜 葉ねぎ にんにく しょうが 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 にら 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	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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	
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