

2月のこんだて



平成30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	金	○	☆節分の献立☆ 節分ご飯 いわしの丸し おひたし 豚汁	牛乳 大豆 うるめいわし かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 青のり (かつお節)	米 麦 片栗粉 上白糖 三温糖 こんにやく 里芋 米油	にんじん ほうれん草 もやし かぶ 白菜 ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	638 28.2	種実類
4	月	○	☆立春の献立☆ スパゲティあげほのソース ミモザサラダ くだもの	牛乳 ベーコン たまご 生クリーム チーズ (鶏がら)	スパゲティ 上白糖 小麦粉 はちみつ オリーブ油 米油	にんじん トマト なばな にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ くだもの(セロリ)	620 22	豆類
5	火	○	ご飯 肉じゃがコロッケ じゃこの和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ みそ ちりめんじゃこ(煮干)	米 しらたき じゃが芋 上白糖 小麦粉 パン粉 米油	にんじん ほうれん草 大根の葉 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	682 22.7	海藻類
6	水	○	ブルコギ丼 塩ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉 (鶏がら・豚骨)	米 麦 春雨 上白糖 はちみつ ワンタンの皮 米油 ごま油 ごま	にら にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ しいたけ もやし 白菜 ねぎ(セロリ)	631 23.9	果物類
7	木	○	ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 じゃが芋のごま醤油あえ	牛乳 豚肉 豆腐 のり (かつお節)	米 上白糖 こんにやく じゃが芋 米油 バター ごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ	614 24.5	きのこ類
8	金	○	三色ごはん 芋団子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご のり(かつお節・昆布)	米 上白糖 じゃが芋 片栗粉 米油	ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	616 25.3	野菜類
12	火	○	麦ご飯 鶏肉の甘辛揚げ おかかあえ せんべい汁	牛乳 鶏肉 かつお節 (かつお節)	米 麦 片栗粉 小麦粉 上白糖 三温糖 米油 ごま	ほうれん草 にんじん 小松菜 にんにく 大根 もやし しめじ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	693 25.3	小魚類
13	水	○	ご飯 いかと大豆のケチャップあえ 豆腐ともやしの中華スープ くだもの	牛乳 いか 大豆 豚肉 豆腐(鶏がら・豚骨)	米 片栗粉 上白糖 米油 ごま油	にんじん にら しょうが 白菜 もやし ねぎ くだもの(セロリ)	607 23	種実類
14	木	○	☆ベルギー料理☆ ミルクパン 肉団子のトマト煮込み フリッツ チョコムース	牛乳 豚肉 たまご アガー 生クリーム(鶏がら)	ミルクパン 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 上白糖 米油 バター	トマト パセリ 玉ねぎ にんにく (セロリ)	626 25.8	野菜類
15	金	○	あぶ玉丼 うどのきんぴら くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ なたと たまご 鶏肉 (かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 米油 ごま	にんじん 葉ねぎ ピーマン 玉ねぎ ごぼう うど くだもの	611 22.3	きのこ類
18	月	○	☆お誕生日お祝いデー☆ チキンライス バミセリスープ カスタードプリン	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご (鶏がら)	米 麦 じゃが芋 バミセリ グラニュー糖 上白糖 バター 米油	にんじん トマト パセリ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース (セロリ)	628 22.9	豆類
19	火	○	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 みそ 焼き竹輪 揚げボール 豚肉 うずら卵 昆布 (かつお節・昆布)	米 しらたき 上白糖 こんにやく 里芋 三温糖 米油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 しいたけ ごぼう 大根 キャベツ もやし えのき	631 27.2	小魚類
20	水	○	ちからうどん 切り干し大根の煮物 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 (かつお節・昆布)	うどん 上白糖 もち スパゲティ 米油	にんじん 小松菜 さやいんげん 玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 しいたけ くだもの	595 21.5	野菜類
21	木	○	チキンカレーライス イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 はちみつ 米油 バター オリーブ油	にんじん 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 レモン(セロリ)	681 17.5	海藻類
22	金	○	フレンチトースト ブイヤベース グリーンフレンチサラダ	牛乳 たまご ベーコン えび いか またら チーズ (鶏がら)	胚芽食パン 上白糖 じゃが芋 バター 米油 オリーブ油	にんじん トマト パセリ にんにく ほうれん草 しょうが セロリ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ (セロリ)	629 29.4	きのこ類
25	月	○	麦ご飯 魚の唐揚げ香味ソース 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 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	にんじん 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	637 26.7	豆製品類
26	火	○	菜飯 和風ロールキャベツ みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ (鶏がら・かつお節)	米 パン粉 上白糖	にんじん かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ しょうが(セロリ)	637 26.1	果物類
27	水	○	黒砂糖パン 鮭とポテの豆乳グラタン キャベツのスープ	牛乳 鮭 豆乳 ベーコン 生クリーム チーズ (鶏がら)	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 米油 バター	パセリ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ(セロリ)	674 27.9	豆類
28	木	○	回鍋肉丼 広東スープ くだもの	牛乳 八丁味噌 豚肉 鶏肉 豆腐(鶏がら)	米 麦 三温糖 片栗粉 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ 白菜 くだもの	632 23.8	種実類

★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、うど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 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。

★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4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)	636	24.5	19.6(27.7%)	336	2.2	264	0.42	0.54	33	4.3	2.8
学校給食摂取基準	650	26 13~20	20 摂取エネルギー 全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0未満

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク