

2月 献立表

平成 26 年

練馬区立豊玉第二小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 |
|----|----|----|--|------------------------------------|---|---|--------------------------------|
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | |
| 3 | 月 | ○ | やこめ 焼きシヤモ 金時汁・かぶのサラダ | 大豆 油揚げ 削り節 みそ ししゃも わかめ だし昆布 | こめ もち米 こんにやく さつまいも 上白糖 油 | にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 かぶ きゅうり キャベツ | エネルギー 634 Kcal たんぱく質 30.1 g |
| 4 | 火 | ○ | スパゲティビーフソース パスタサラダ くだもの | 豚肉 大豆 粉チーズ | スパゲティ 三温糖 上白糖 オリーブ油 油 | にんじん トマト さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン ぼんかん | エネルギー 653 Kcal たんぱく質 25.8 g |
| 5 | 水 | ○ | ごはん・いわしのつみれ汁 鯖のごま味噌ダレ・野菜のごま和え | 削り節 いわし すけとうだら みそ まさば だし昆布 | こめ おおむぎ こんにやく でん粉 上白糖 三温糖 ごま | にんじん こまつな 大根 ねぎ しょうが はくさい もやし | エネルギー 603 Kcal たんぱく質 30.2 g |
| 6 | 木 | ○ | メロンパン ペイザンスープ コールスローサラダ | たまご 鶏肉 ベーコン 大豆 | ミルクパン 小麦粉 上白糖 じゃがいも バター 油 | にんじん セロリー にんにく 玉葱 大根 キャベツ ホールコーン | エネルギー 631 Kcal たんぱく質 21.7 g |
| 7 | 金 | ○ | キムたく丼 コロコロのサラダ・くだもの | 豚肉 | こめ おおむぎ さつまいも 上白糖 ごま油 ごま油 | ブロッコリー めキャベツ ねぎ キムチ たくあん りんご きゅうり いよかん | エネルギー 604 Kcal たんぱく質 19.7 g |
| 10 | 月 | ○ | ごはん・四川豆腐 モヤシとコーンのサラダ・カルピス寒天 | 豚肉 豆腐 粉寒天 乳酸菌飲料 | こめ おおむぎ 三温糖 くず粉 じゃがいも でん粉 上白糖 ごま油 ごま油 | にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きゅうり もやし ホールコーン | エネルギー 650 Kcal たんぱく質 25.6 g |
| 12 | 水 | ○ | 五穀ごはん・京がんと冬野菜の煮物 大豆と小魚の甘辛煮 | あずき 鶏肉 がんもどき 削り節 大豆 かたくちいわし | こめ もち米 おおむぎ もちきび もちあわ さといも こんにやく 上白糖 くず粉 三温糖 油 揚げ油 ごま | にんじん さやいんげん 大根 干し椎茸 | エネルギー 629 Kcal たんぱく質 28.9 g |
| 13 | 木 | ○ | ごぼう入りドライカレー 和風サラダ くだもの | 豚肉 | こめ おおむぎ 小麦粉 三温糖 油 | ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう キャベツ きゅうり 大根 りんご | エネルギー 641 Kcal たんぱく質 20.9 g |
| 14 | 金 | ○ | チョコチップパン ボルシチ 焼肉サラダ | ベーコン 豚肉 ヨーグルト | チョコチップパン じゃがいも 三温糖 こんにやく 上白糖 油 バター | にんじん トマトビュール さやいんげん 茎にんにく 玉葱 ビート キャベツ もやし | エネルギー 613 Kcal たんぱく質 26.4 g |
| 17 | 月 | ○ | ごはん・むらくも汁 にぎすの南蛮漬け ナムル | 削り節 鶏肉 豆腐 たまご きす だし昆布 | こめ おおむぎ くず粉 でん粉 三温糖 揚げ油 油 ごま | にんじん ほうれんそう 干し椎茸 ねぎ キャベツ | エネルギー 628 Kcal たんぱく質 29.9 g |
| 18 | 火 | ○ | サーモンクリームスパゲティ ジャーマンポテト ぶどうゼリー | ベーコン しろさけ ウィナー ゼラチン プロセスチーズ 粉寒天 | 生パスタ 小麦粉 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 油 バター | ほうれんそう にんじん パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム ぶどうストレートジュース | エネルギー 680 Kcal たんぱく質 28.6 g |
| 19 | 水 | ○ | ごはん・魚の信田煮 キャベツとしらすの炒め物・五目汁 | 油揚げ めかじき 削り節 鶏肉 豆腐 しらす干し | こめ おおむぎ 上白糖 でん粉 ごま油 | にんじん 小松菜 しょうが キャベツ 大根 ぶなしめじ ねぎ | エネルギー 613 Kcal たんぱく質 30.7 g |
| 20 | 木 | ○ | ポークストロガノフ サウヒンサラダ・焼きりんご | 豚肉 生クリーム | こめ おおむぎ 三温糖 小麦粉 じゃがいも 上白糖 グラニュー糖 油 バター 揚げ油 | にんじん トマトビュール にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ とうもろこし りんご | エネルギー 672 Kcal たんぱく質 21 g |
| 21 | 金 | ○ | 揚げパン さつまいものシチュー・大豆サラダ | きな粉 ベーコン 鶏肉 大豆 生クリーム わかめ | コッペねじり 上白糖 グラニュー糖 さつ まいも 小麦粉 三温糖 揚げ油 油 ソフトタイプマーガリン ごま油 | にんじん パセリ 玉葱 しめじ とうもろこし マッシュルーム きゅうり 切干しだいこん | エネルギー 665 Kcal たんぱく質 22.8 g |
| 24 | 月 | ○ | ごはん・呉汁 鯖のごまだれ・ハリハリサラダ | 大豆 鶏肉 削り節 油揚げ みそ めかじき | こめ おおむぎ こんにやく さといも 三温糖 しゅうまいの皮 ごま 練りごま ごま油 揚げ油 油 | にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ | エネルギー 616 Kcal たんぱく質 28.5 g |
| 25 | 火 | ○ | 胚芽コッペパン・スペイン風オムレツ グーラッシュ・くだもの | ベーコン ウィナー たまご 豚肉 | 胚芽コッペパン じゃがいも 小麦粉 油 バター | パセリ にんじん トマトビュール 赤 ピーマン 玉葱 にんにく セミノール | エネルギー 671 Kcal たんぱく質 32.6 g |
| 26 | 水 | ○ | ごはん・芋団子汁 白身魚のシキンスカ焼き 切り干しだいこんナムル | 鶏肉 削り節 ホキ | こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 でん粉 三温糖 ごま ごま油 | にんじん 小松菜 ピーマン 大根 干し椎茸 ねぎ にんにく りんご 玉葱 切干しだいこん もやし しょうが | エネルギー 628 Kcal たんぱく質 29.2 g |
| 27 | 木 | ○ | ジャージャー麺 ごまポテト | 豚肉 みそ テンメンジャン | 中華麺 三温糖 でん粉 ごま じゃがいも 油 ごま油 バター ソフトタイプマーガリン | にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 | エネルギー 671 Kcal たんぱく質 26.2 g |
| 28 | 金 | ○ | こぎつねごはん すいとん チョコいちご | 鶏肉 油揚げ 削り節 | こめ おおむぎ 三温糖 白玉粉 小麦粉 コーティングチョコ ごま | にんじん まつな 大根 ねぎ キャベツ いちご | エネルギー 661 Kcal たんぱく質 24.1 g |

※食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

| 栄養素 | 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 | | | | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|-------|---------------|------------|----------------------|-------------|---------|-------|------|------|-----|-----------|------------|
| | | | | | | AugRE | B1mg | B2mg | Cmg | | |
| 今月の平均 | 640 | 26.5 | 20.2 | 372 | 2.7 | 236 | 0.37 | 0.5 | 23 | 5.7 | 2.5未満 |
| 摂取基準 | 640 | 24 | 摂取エネルギー 全体の25~30% | 350 | 3 | 170 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 | 2.5未満 |

※2月の食材の主な産地

| 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 |
|-------|----------|------|-------|--------|-------|-----|-----------------------|
| にんじん | 千葉 | もやし | 栃木 | キャベツ | 愛知 | いちご | 栃木・佐賀・福岡・静岡 |
| じゃがいも | 鹿児島・長崎 | きゅうり | 群馬 | ブロッコリー | 愛知・埼玉 | 米 | 秋田県産 あきたこまち |
| 大根 | 千葉・神奈川 | にんにく | 青森 | ほうれん草 | 東京・埼玉 | 卵 | 茨城 |
| 玉ねぎ | 北海道 | しょうが | 高知 | はくさい | 茨城 | 豚肉 | 千葉・群馬 |
| ごぼう | 青森 | セロリ | 静岡・愛知 | にら | 栃木・茨城 | 鶏肉 | 宮崎・鳥取 |
| ねぎ | 千葉・埼玉・茨城 | 小松菜 | 埼玉 | りんご | 青森 | 牛乳 | 千葉・群馬・岩手・北海道・宮城・秋田・青森 |