

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 鯖のごま味噌汁・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