



2月の献立

平成27年度

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1	月	牛乳 やこめ 五目うま煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 みそ	米 もち米 砂糖 こんにやく 米油 じゃがいも ごま油	にんじん いんげん ごぼう 干しいたけ しょうが たまねぎ コーン キャベツ もやし	631 22.3	<p>3(水) いわしの つなげ</p> <p>大豆とじゃこの 甘辛揚げ</p> <p>2月3日は節分 です。それにち なで、いわし と大豆を使った 給食を作ります。 18(木) シャンボ しょうまい!</p> <p>大きなしょうま いの皮を使って 給食室で手作り します。豚肉と 豆腐を使ってハ ルシーに仕上げ ます。</p> <p>25(木) くだもの(甘平)</p> <p>「甘平」と書い て「かんべい」 と読みます。愛 媛県で生まれた 新品種の柑橘で プチプチした果 肉が特徴です。</p> <p>26(金) 糸寒天サラダ</p> <p>東京都伊豆諸島 産の糸寒天を使 ってサラダを作 ります。歯ごた えを楽しみなが ら食べてくださ いね。</p>
2	火	牛乳 あしたばパン ベーコンとポテトのキッシュ ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 鶏卵 豚肉 大豆 チーズ 生クリーム	あしたばパン 米油	ピーマン にんじん たまねぎ	669 28.6	
3	水	牛乳 ごまごはん いわしのつみれ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの(いちご)	牛乳 いわし みそ 大豆 ちりめんじゃこ	米 こんにやく でんぷん 砂糖 ごま 米油	にんじん こまつな ねぎ だいこん しょうが いちご	595 24.8	
4	木	牛乳 チキンライス ABCスープ フレンチサラダ UFOゼリー	牛乳 鶏肉 アガー	米 麦 砂糖 マカロニ 冷凍白玉 米油 バター	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリピース きゅうり りんご コーン パイン(缶)	602 19.0	
5	金	牛乳 こぎつねごはん 竹輪揚げ 五目みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 みそ 青のり わかめ	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにやく 米油	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	595 26.6	
8	月	牛乳 ゆかりごはん ししゃものみりん焼き おこと汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 小豆 ししゃも	米 麦 こんにやく さといも 米油	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	605 28.9	
9	火	牛乳 あぶたま丼 パリパリサラダ	牛乳 油揚げ 鶏卵	米 麦 砂糖 ごま油 こんにやく 米油 しゅうまいの皮	いんげん にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	659 22.9	
10	水	牛乳 ガーリックライス 鶏肉のパーベキューソース焼き ペイザンヌスープ くだもの(りんご)	牛乳 ベーコン 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 砂糖 バター じゃがいも 米油	にんじん かぶ かぶ(葉) にんにく しょうが ねぎ たまねぎ りんご	654 27.3	
12	金	牛乳 和風スパゲティ 野菜のからししょうゆかけ さつまいもブラウニー	牛乳 ベーコン 鶏卵	スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも チョコチップ 米油 オリーブ油	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ ぶなしめじ もやし えのきたけ キャベツ	685 22.8	
15	月	牛乳 セルフフィッシュサンド ポトフ	牛乳 ホキ 鶏卵 ベーコン 豚肉 ウィンナー	シガパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 揚げ油 米油	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ	655 31.0	
16	火	牛乳 麦ごはん 小魚のふりかけ すき焼き風肉豆腐 ピリ辛サラダ くだもの(みかん)	牛乳 かつお節 豚肉 なると 豆腐 昆布 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 車ふ こんにやく ごま 米油 ごま油	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし みかん	672 30.3	
17	水	牛乳 チキンカレー もやしとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり もやし トウ	656 19.7	
18	木	牛乳 ひじきおこわ シャンボしゅうまい わかめスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 ひじき わかめ	米 もち米 砂糖 こんにやく パン粉 シューマイの皮 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん グリンピース しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	651 28.1	
19	金	牛乳 豚肉とごぼうのごはん さわらの西京焼き のっぺい汁	牛乳 豚肉 さわら みそ 鶏肉 昆布	米 砂糖 さといも こんにやく 竹輪ふ でん粉 米油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	625 30.7	
22	月	牛乳 ブルコギ丼 ナムル フルーツポンチ	牛乳 豚肉 寒天(缶)	米 麦 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな もやし たまねぎ りんご いら しょうが にんにく 黄桃(缶) みかん(缶) パイン(缶)	634 21.4	
23	火	牛乳 麦ごはん 京がんもと冬野菜の煮物 ごまあえ	牛乳 鶏肉 がんもどき	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 米油 ごま	にんじん いんげん こまつな だいこん 干しいたけ もやし	632 25.0	
24	水	牛乳 ツナチーズトースト 鶏ブラウンシチュー キャベツと人参のサラダ	牛乳 ツナ チーズ ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 米油 マヨネーズ バター	にんじん レモン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	658 25.2	
25	木	牛乳 わかめとごまのごはん さばの照り焼き さつま汁 くだもの(甘平)	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 さつまいも ごま 米油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ 甘平	680 30.1	
26	金	牛乳 回鍋肉丼 糸寒天サラダ	牛乳 豚肉 みそ 糸寒天	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	にんじん ピーマン ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	592 19.2	
29	月	牛乳 みそラーメン 若草ポテト くだもの(ぼんかん)	牛乳 豚肉 みそ 青のり	中華めん 砂糖 でんぷん じゃがいも ラード ごま油 米油	にんじん たまねぎ はくさい セロリ もやし ねぎ にんにく しょうが ぼんかん	632 24.3	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

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	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B1 mg	B2 mg			
2月分平均	639	25.4	20.4(28.8%)	349	2.4	276	0.38	0.53	32	5.9	3.0
摂取基準	640	24 18~32	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