



# 2月の献立

平成28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	水	牛乳 シーフードピラフ スペイン風オムレツ ミネストローネ	牛乳 ベーコン えびいか 鶏肉 鶏卵 豚肉 レンズ豆	米 麦 マカロニ じゃがいも 米油 バター	にんじん トマトビュレ トマト(缶) にんにく たまねぎ マッシュルーム(缶) グリンピース セロリ だいこん	652 29.3	<p><b>3(金)</b> <b>節分のぼけ</b></p> <p>手巻き寿司用の のりで、大豆の 入った混ぜごはん を巻いて食べ ます。自分で作 るのりまきで す。</p> <p><b>7(火)</b> <b>キムたく丼</b></p> <p>キムチとたくあ んで作った具 を、ごはんにか けて食べます。 キムチの「キ ム」、たくあんの 「たく」から、 この名前がつけ ました。</p> <p><b>17(金)</b> <b>野菜キムチ</b></p> <p>薄く切った、ご ぼう、れんこん、 かぼちゃを素揚 げします。野菜 がおいしく食べ られる人気メニ ューです。</p> <p><b>23(木)</b> <b>花野菜のサラダ</b></p> <p>花のつぼみの部 分を食べる、プ ロッコリーとカ リフラワーが入 ったサラダで す。</p>
2	木	牛乳 ココア揚げパン ABC スープ ほうれん草サラダ	牛乳 鶏肉	ミルクパン 砂糖 マカロニ 米油	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン もやし	577 19.9	
3	金	牛乳 節分のりまき つみれ汁 くだもの(ぼんかん)	牛乳 鶏肉 大豆 いわし みそ のり	米 もち米 米油 でんぷん こんにゃく	にんじん みつば こまつな 干しいたけ しょうが ねぎ だいこん ぼんかん	580 24.9	
6	月	牛乳 ターメリック味のクリームスープかけ ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	米 麦 小麦粉 じゃがいも バター 米油	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース	689 20.7	
7	火	牛乳 キムたく丼 春雨スープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 春雨 でんぷん 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ねぎ キムチ たくあん たけのこ 干しいたけ はくさい しょうが	640 27.0	
8	水	牛乳 ひじきごはん 五目うま煮 くだもの(りんご)	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	米 麦 こんにゃく 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米油	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ りんご	579 20.5	
9	木	牛乳 ゆかりごはん 京がんもと冬野菜の煮物 野菜のしょうがじょうゆかけ	牛乳 鶏肉 がんもどき	米 さといも こんにゃく 砂糖 米油	にんじん こまつな だいこん 干しいたけ キャベツ しょうが	577 23.0	
10	金	牛乳 セルフフィッシュサンド ベーコンと白菜のスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏卵 豚肉 ホキ ベーコン アガー	丸パン 小麦粉 砂糖 米油 パン粉	にんじん こまつな たまねぎ はくさい もやし ぶどうジュース	605 28.3	
13	月	牛乳 中華おこわ ジャンボしゅうまい にらたまスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 鶏卵	米 もち米 パン粉 しょうがの皮 でん粉 米油 ごま油	にんじん にら たけのこ 干しいたけ しょうが グリンピース たまねぎ にんにく	653 27.2	
14	火	牛乳 和風スバゲティ 野菜ソテー さつまいもブラウニー	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏卵	スバゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも 米油 フォーフアグリブ油	にんじん ビーマン にんにく ほうれんそう たまねぎ しめじ えのき もやし コーン	706 24.0	
15	水	牛乳 ごぼう入りドライカレー パリパリサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 しょうがの皮 砂糖 米油 ごま油	ビーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう きゅうり キャベツ	671 23.0	
16	木	牛乳 麦ごはん 鮭のからしみそ焼き けんちん汁 ごまあえ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 こんにゃく さといも ごま油 米油 ごま	にんじん こまつな ねぎ にんにく ごぼう だいこん もやし	615 30.6	
17	金	牛乳 やこめ 野菜チップ 肉じゃが	牛乳 大豆 豚肉	米 もち米 砂糖 こんにゃく 米油 じゃがいも	にんじん かぼちゃ ごぼう 干しいたけ れんこん しょうが たまねぎ	640 23.8	
21	火	牛乳 ジャーチャーめん フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 寒天(缶)	中華めん 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶)	652 23.6	
22	水	牛乳 ごはん さばの香味焼き すまし汁 ゆずごまサラダ	牛乳 さば 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま 米油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ えのき キャベツ きゅうり たまねぎ ゆず	576 26.9	
23	木	牛乳 ガーリックトースト 鶏ブラウンシチュー 花野菜のサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン じゃがいも 砂糖 バター 米油	アスパラ かつお トマトビュレ にんじん にんにく マッシュルーム セロリ コーン たまねぎ りんご	603 21.0	
24	金	牛乳 回鍋肉丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん ビーマン ねぎ にんにく キャベツ しょうが たけのこ	638 22.5	
27	月	牛乳 わかめごはん ししゃものカレー揚げ かきたま汁	牛乳 豆腐 鶏卵 わかめ ししゃも	米 麦 小麦粉 でんぷん 米油	にんじん こまつな ねぎ 干しいたけ	631 29.4	
28	火	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん 春雨 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ グリンピース もやし きゅうり	661 25.7	

※ 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	タンパク質	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	B1	mg	B2			mg	C	mg
2月分平均	629	25.0	20.2(28.9%)	337	2.4		276		0.43		0.54		28	4.9	2.9
摂取基準	640	20 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