



# 2月の献立

平成29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	木	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが ごまあえ	牛乳 豚肉	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	こまつな にんじん しょうが たまねぎ もやし	587 22.3	<b>★印は6年生のリクエスト給食です。</b>
2	金	牛乳 節分おこわ いわしのつみれ汁 くだもの (ぼんかん)	牛乳 鶏肉 大豆 いわし みそ	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 だいこん ねぎ ぼんかん	583 25.2	
5	月	牛乳 <b>★ココア揚げパン</b> 卵と野菜のスープ ほうれんそうサラダ <b>6年リクエスト給食</b>	牛乳 鶏肉 鶏卵	シカゴ 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし	580 21.1	<b>2(金) 節分おこわ</b>
6	火	牛乳 ごはん <b>★さばの照り焼き</b> みそけんちん汁 <b>★ぶどうゼリー</b> <b>6年リクエスト給食</b>	牛乳 さば 鶏肉 みそ 豆腐 アガー	米 こんにゃく さといも 砂糖 米油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ぶどうジュース	639 27.8	2/3は節分です。それにちなんで、大豆の入ったおこわを作ります。
7	水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 大根ときゅうりの中華味	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり	593 22.8	
8	木	牛乳 ジャージャー麺 <b>★おかしな目玉焼き</b> <b>6年リクエスト給食</b>	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 粉寒天	中華めん 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ 黄桃(缶)	656 24.1	<b>9(金) キムチチャーハン トックスープ ナムル</b>
9	金	牛乳 キムチチャーハン トックスープ ナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 トック 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな キムチ ねぎ キャベツ たまねぎ もやし	589 19.9	
13	火	牛乳 大豆入りひじきごはん わかさぎのから揚げ 芋団子汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき わかさぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも 小麦粉	にんじん こまつな だいこん 干しいたけ ねぎ	614 25.5	いよいよ平昌オリンピックがはじまります。オリンピック開催国である韓国の料理をいただきます。
14	水	牛乳 チキンライス イタリアンスープ ココアムース	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 粉チーズ アガー 生クリーム	米 パン粉 砂糖 バター 米油	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン	621 23.2	
15	木	牛乳 わかめごはん 冬野菜とがんもどきの煮物 和風じゃこサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 がんもどき ちりめんじゃこ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 米油 ごま	にんじん いんげん だいこん 干しいたけ キャベツ きゅうり	644 26.6	<b>21(水) パリパリサラダ</b>
16	金	牛乳 ピザトースト 鶏ブラウンシチュー くだもの (でこぼん)	牛乳 ボンレスハム ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 米油 バター	ピーマン トマトピューレ にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム でこぼん	632 27.3	
19	月	牛乳 パエリア スペイン風オムレツ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン 鶏卵	米 麦 じゃがいも 米油	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	612 30.0	細く切ったしゅうまいの皮をパリパリに揚げてサラダに加えます。
20	火	牛乳 回鍋肉丼 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ 豚肉	胚芽米 砂糖 春雨 でんぷん 米油	にんじん ピーマン こまつな にんにく キャベツ たけのこ ねぎ 干しいたけ もやし しょうが	640 22.6	
21	水	牛乳 <b>★練馬スパゲティ</b> <b>★パリパリサラダ</b> <b>★フルーツポンチ</b> <b>6年リクエスト給食</b>	牛乳 まぐろ (ツナ) 寒天(缶)	スパゲティ 砂糖 米油 しゅうまいの皮 オリーブ油 ごま油	にんじん だいこん きゅうり キャベツ りんご(缶) 黄桃(缶) 白桃(缶) 洋なし(缶)	625 21.9	<b>26(月) ジャンボぎょうざ</b>
22	木	牛乳 コッペパン 白身魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン レンズ豆 チーズ	コッペパン パン粉 マカロニ マヨネーズ 米油	にんじん トマトピューレ トマト(缶) マッシュルーム(缶) たまねぎ セロリ だいこん	580 29.1	
23	金	牛乳 豚肉のうま煮丼 大根サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん 米油	にんじん しょうが ごぼう はくさい ねぎ だいこん きゅうり	585 21.9	直径15cmの大きな皮に具を包んで作る、揚げぎょうざです。
26	月	牛乳 ごまごはん ジャンボぎょうざ わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ぎょうざの皮 でんぷん ごま ごま油 米油	にら にんじん キャベツ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく たけのこ	648 24.3	
27	火	牛乳 ごはん 鮭のピリ辛焼き さといものみそ汁 五目きんぴら <b>6年リクエスト給食</b>	牛乳 鮭 油揚げ みそ 豚肉	米 砂糖 さといも こんにゃく ごま 米油 ごま油	にんじん にんにく ねぎ しょうが だいこん ごぼう れんこん	596 28.1	
28	水	牛乳 <b>★カレーライス</b> 野菜のしょうがじょうゆがけ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ しょうが	640 21.3	

※ 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	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	B1	B2			C
2月分平均	611	24.5	19.4(28.5%)	346	2.1	267	0.40	0.52	25	4.2	2.8
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