



2 月献立表

令和6年度 練馬区立豊玉第二小学校

実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) * 中学年値	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)		
3	月	麦ごはん 牛乳 * さば の文化干し 和風サラダ 節分みそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ かまぼこ	米 麦 白ごま 米油 砂糖 こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	621 16.2	<p>* 6年生の リクエスト給食* 卒業を控えた6年生に、もういちど食べたい給食のリクエストをとりました。上位に入った献立を、2月と3月の献立にとり入れていきます。</p> <p>* さかな (さば、ハマチ、 鮭、ししゃも)</p> <p>* シチュー</p> <p>* パリパリサラダ</p> <p>* ジャンボぎょうざ</p> <p>* 春雨スープ</p> <p>* みそラーメン</p> <p>* りんご</p> <p>* スイートポテト</p> <p>6日(木) ☆ 世界の味めぐり ~韓国~ ・たっぴりの肉と野菜を使って作ります。 </p> <p>18日(火) ☆ 世界の味めぐり ~フランス~ ・カスレとは、豚肉やウインナー、白いんげん豆などをカソールという土鍋で煮込んだフランス料理です。 </p> <p>25日(火) ☆ 練馬区産にんじんの 一斉給食 </p> <p>・夕焼けゼリー 練馬区でとれたにんじんが区から提供されます。にんじんをたっぷり使ってゼリーを作ります。</p> <p>・うどと豚肉の バター風味丼 練馬区の農家さんがそだてた「東京うど」を使います。東京うどは、江戸東京野菜と呼ばれる食材の1つです。</p>
4	火	あしたばパン 牛乳 * クリームシチュー ジャがいものハニーサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ	あしたばパン 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 油 はちみつ	たまねぎ にんじん パセリ粉 キャベツ	593 13.9	
5	水	わかめとじゃこのごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き 野菜のからししょうゆかけ 冬野菜の豚汁	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 いか みそ 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん れんこん 大根 かぶ かぶ (葉)	546 21.7	
6	木	麦ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 米粉ワンタンスープ りんごゼリー ☆世界の味めぐり「韓国」	牛乳 とり肉 チーズ アガー	米 麦 米油 さつま芋 ごま油 砂糖 米粉めん	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 白菜 たけのこ ねぎ りんごジュース	648 14.8	
7	金	麦ごはん 牛乳 おろしソースの和風ハンバーグ つけあわせの揚げ野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ひじき 豆腐 みそ わかめ	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 大根 にんじん コーン ねぎ	675 16.5	
10	月	ゆかりごはん 牛乳 * ハマチ の照り焼き ひじきと切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶり ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 切干大根 干しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	627 18.7	
12	水	豆腐の中華煮丼 牛乳 * パリパリサラダ	豚肉 えび 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ コーン	599 17.7	
13	木	豚キムチごはん 牛乳 春雨サラダ 中華風卵スープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 春雨 白ごま 片栗粉	にんじん キムチ ねぎ もやし きゅうり たけのこ コーン 小松菜	566 16.3	
14	金	トマトソースのスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ おからのガトーショコラ	豚ひき肉 チーズ 牛乳 おから	スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 米油 はちみつ 粉糖	パセリ粉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり りんご みかんジュース	654 15.4	
17	月	チャーハン 牛乳 * ジャンボぎょうざ * 春雨スープ くだもの(甘平)	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ キャベツ たら 生姜 にんにく 小松菜 かんべい	671 16.1	
18	火	フレンチトースト 牛乳 カスレ グリーンサラダ ☆世界の味めぐり「フランス」	牛乳 卵 ウインナー 豚肉 いんげん豆	国内産小麦粉パン 砂糖 バター オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 米油	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン 黄ピーマン りんご	583 16.1	
19	水	タンドリーチキンカレー 牛乳 じゃこと大根のサラダ くだもの(せとか)	とり肉 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 ごま 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 きゅうり せとか	628 12.9	
20	木	麦ごはん 牛乳 * 鮭 の香草パン粉焼き キャベツの塩昆布和え さつま汁	牛乳 鮭 塩昆布 とり肉 油揚げ みそ	米 麦 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま油 米油 さつま芋 こんにゃく	にんにく パセリ粉 小松菜 もやし キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	626 18.6	
21	金	チキンパエリア 牛乳 ベーコンとポテトのキッシュ ABCスープ	とり肉 ほたて 牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ	米 麦 オリーブ油 米油 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン コーン キャベツ	607 17.5	
25	火	うどと豚肉のバター風味丼 牛乳 五目汁 夕焼けゼリー ☆練馬区産にんじんの一斉給食	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 寒天	米 麦 米油 砂糖 バター 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん うど キャベツ しめじ 大根 小松菜 ねぎ オレンジジュース	591 16.2	
26	水	* みそラーメン 牛乳 うずら煮たまご おかしな目玉焼き	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 寒天	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 桃缶	553 16.0	
27	木	きんぴらごはん 牛乳 * ししゃもフライ みぞれ汁 くだもの(*りんご)	豚肉 牛乳 ししゃも とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん えのきたけ 大根 ねぎ りんご	576 16.8	
28	金	コメッコハヤシライス 牛乳 玉ねぎドレッシングサラダ * スイートポテト	豚肉 豆乳 豆乳入りホイップ	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 さつま芋 豆乳バター はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン りんごジュース キャベツ きゅうり	690 12.6	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、御了承ください。(18回)

◎*(**献立名**) のメニューは、6年生からのリクエスト上位に入ったメニューです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
644	24.9	22.0	337.0	90	2	280.0	0.39	0.54	32.00	6.4	2.7