

2月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日 日曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	糖質 (%)
2月		米粉のハヤシライス もち麦と野菜のスープ いちご	豚肉 牛肉 牛乳 クリーム ベーコン		米 油 砂糖 ざらめ 米粉 バター もち麦		にんにく 生姜 たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム にんじん コーン セロリー 白菜 小松菜 いちご	618	13.7	28.8	2.3	
3火		行事食 節分 いわしのかは焼き丼 さつま汁 きなこ豆	いわし 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ いり大豆 きな粉 脱脂粉乳		米 もち麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま こんにゃく さつま芋		生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	651	16.5	27.1	1.6	
4水		練馬区一斉給食 ねぎ 麦ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜の塩昆布あえ みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 塩昆布 みそ 油揚げ		米 もち麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ジャガイ 芋		たまねぎ えのきたけ にんじん 枝豆 きゅうり 小松菜 キャベツ ねぎ (一斉給食)	596	17.0	32.2	2.2	
5木		焼豚チャーハン 五目スープ さつまいもの蜜がらめ	豚肉 焼き豚 卵 牛乳 鶏肉 豆腐		米 もち麦 ごま油 砂糖 油 さつま芋 はちみつ		にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ グリーンピース たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 白菜 にんじん	626	14.4	27.3	2.4	
6金		行事食 事八日 ごはん たらの照り焼き わかめとまやしの和風サラダ おこし汁	牛乳 たら わかめ 鶏肉 小豆 みそ		米 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく		生姜 もやし きゅうり 大根 こねぎ ごぼう にんじん	554	20.4	21.4	2.3	
9月		チキンライス 米粉のあさりチャウダー コールスローサラダ	鶏肉 牛乳 ベーコン あさり クリーム エバミルク チーズ		米 もち麦 油 バター ジャガイ 米粉 砂糖		トマトジュース にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース ねぎ セロリー にんじん コーン パセリ キャベツ	587	14.8	32.0	2.0	
10火		おさつトースト ポトフ 大豆いりコスナック	コンデンスミルク クリーム 牛乳 鶏 肉 ウインナー 大豆 ちりめんじゃこ		胚芽パン さつま芋 バター 砂糖 ごま 米粉 片栗粉 油		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー キャベツ	575	17.5	38.7	2.1	
12木		豊玉第二中学校 小中連携給食 高野豆腐のそぼろ丼 冬野菜の豚汁 野菜のごまだれあえ	高野豆腐 のり 牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ		米 大麦 油 砂糖 こんにゃく 里芋 ご ま		生姜 にんじん 干しいたけ グリーンピース ごぼう ねぎ かぶ かぶ(葉) もやし 小松菜 えのきたけ 大根	607	17.5	30.5	2.2	
13金		あんかけ焼きそば わかめと野菜の中華サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 えびいかり 牛乳 卵 牛乳 ヨーグルト わかめ		中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ もやし たまねぎ きゅうり たけのこ バインアップル 缶 りんご缶 みかん缶	614	18.0	29.6	2.5	
16月		ごはん 魚の生姜風味焼き ひじきとちくわの炒り煮 塩肉じゃが	牛乳 赤魚 ひじき 竹輪 大豆 豚肉		米 油 砂糖 ジャガイ 芋 こんにゃく		生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	588	18.4	22.8	2.0	
17火		ごはん 千草焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 大豆 鶏肉 卵 厚揚げ みそ		米 油 砂糖 ごま油		たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし 小松菜 キャベツ 生姜	586	18.1	31.0	2.2	
18水		ゆかりごはん 豚バラと大根の煮物 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ		米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま油		にんじん たまねぎ 大根 小松菜 きゅうり もやし	596	14.9	31.9	2.4	
19木		ブラックカレーライス フレンチサラダ みかん	豚肉 ひじき 牛乳		米 大麦 油 ジャガイ 芋 バター 小麦粉 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 トマト缶 キャベツ コーン みかん	659	13.2	28.7	2.4	
20金		ごはん いかのチリソース おろしドレッシングサラダ じゃがもちスープ	牛乳 いか 豚肉		米 米粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ジャガイ 芋		にんにく 生姜 ねぎ キャベツ にんじん 大根 もやし チンゲンサイ きゅうり	594	16.0	25.3	1.8	
24火		フレンチトースト ポークビーンズ ピエトロドレッシング風サラダ	卵 コンデンスミルク 牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆		食パン バター 砂糖 油 ジャガイ 芋 オリーブ油		にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 マッシュルーム 枝豆 きゅうり キャベツ コーン にんじん	567	19.9	34.6	2.0	
25水		麦ごはん 家常豆腐 ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉		生姜 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ にんにく たまねぎ	592	17.1	34.7	1.9	
26木		ごはん 牛肉コロッケ 野菜のおかかあえ みそ汁	牛乳 おから 牛肉 かつお節 豆腐 みそ わかめ		米 ジャガイ 芋 ラード 小麦粉 パン粉 油 砂糖		たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ 小松菜	649	14.4	29.0	2.1	
27金		カレーうどん 焼きししゃも ぶどうゼリー	豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも アガー 寒天		うどん ラード 片栗粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん わけぎ ぶどうジュース	588	18.1	33.8	2.5	

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、ご了承ください。 給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	603	16.6	29.9	2.2	349	93	2.6	194	0.29	0.43	17	6.2
基準値	650	エネルギーの 13-20%	エネルギーの 20-30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

1月に使用した食材の主な産地		産地																					
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地				
米	秋田、宮城	鶏卵	鳥取	豚肉	北海道	おかつ	静岡	いかり	ベトナム	ししゃも	アイランド	小松菜	埼玉	にんじん	東京(練馬)	大根	東京(練馬)	ねぎ	東京(練馬)	せり	茨城	みかん	神奈川
	岩手	鶏肉	岩手		茨城	そば	福井	エビ	ベトナム		小松菜	東京			千葉				千葉	キャベツ	愛知	ほんかん	愛媛