



2月のこんだて表



平成27年度練馬区立豊玉東小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | | | | おもな食品とはたらき | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|----|----|-----|-----------|---------------|------------|-------------------------------|---|---|---|---|-------------|
| | | | 主食 | 主菜 | 副菜・汁もの・添え物 | デザート | 赤 <small>ちくほねは 血や肉、骨や歯をつくる</small> | 黄 <small>なつちから 熱や力のもとになる</small> | 緑 <small>からだちよし 体の調子を整える</small> | | |
| 1 | 月 | | ごはん | 豆腐ハンバーグ | 五目みそ汁 | ほうれん草とコーンのソテー | 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ 牛乳 わかめ | 米 パン粉 砂糖 こんにやく サラダ油 | ほうれんそう にんじん 玉葱 コーン だいこん えのきたけ ねぎ | 635 27.5 | |
| 2 | 火 | | ソフトフランス | ツナのチーズローフ | | ボルシチ | ツナ たまご ベーコン 豚肉 牛乳 チーズ 生クリーム | ソフトフランスパン パン粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 | にんじん レモン 玉葱 にんにく セロリー キャベツ | 645 30.3 | |
| 3 | 水 | | ごはん | いわしの生姜煮 | けんちん汁 | 野菜のお浸し | 大豆とじゃこの ごまがらめ | いわし かつお節 油揚げ 豆腐 大豆 牛乳 昆布 | 米 砂糖 こんにやく さといも でん粉 サラダ油 ごま油 ごま | にんじん こまつな 生姜 ねぎ はくさいもやし ごぼう だいこん 干し椎茸 | 681 31.9 |
| 4 | 木 | | ごはん | 筑前煮 | のりの佃煮 | じゃこと水菜の サラダ | はっさく | 鶏肉 牛乳 のり わかめ しらす干し | 米 砂糖 こんにやく さといも サラダ油 ごま油 | にんじん さやいんげん 水菜 赤ピーマン ごぼう たけのこ だいこん キャベツ 干し椎茸 きゅうり はっさく | 585 20.5 |
| 5 | 金 | | セサミトースト | レンズ豆とトマトのシチュー | | コールスローサラダ | 豚肉 レンズまめ 牛乳 | 食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 マーガリン ごま サラダ油 | にんじん トマト 玉葱 セロリー キャベツ コーン | 639 21.4 | |
| 8 | 月 | | キムチチャーハン | トックスープ | 切り干し大根のサラダ | いよかん | 豚肉 鶏肉 牛乳 | 米 麦 砂糖 トック(韓国もち) サラダ油 ごま ごま油 | にんじん 青じょうご こまつな にんにく 生姜 キムチ ねぎ 切り干し大根 きゅうり 白菜 ぶなしめじ いよかん | 648 21.5 | |
| 9 | 火 | | ごはん | 鮭の黄金焼き | のっぺい汁 | 小松菜とちくわの炒め | 鮭 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 竹輪 牛乳 | 米 こんにやく さといも でん粉 マヨネーズ サラダ油 ごま油 | にんじん こまつな 生姜 だいこん ねぎ もやし | 610 28.9 | |
| 10 | 水 | | カレーうどん | はるまき | 野菜のごま酢和え | 豚肉 かまぼこ 牛乳 | うどん でん粉 はるさめ 薄力粉 春巻の皮 砂糖 サラダ油 ごま | にんじん こまつな にんにく 生姜 玉葱 ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ もやし | 594 22.3 | | |
| 11 | 木 | | 建国記念の日 | | | | | | | | |
| 12 | 金 | | 八宝おこわ | キャベツしゅうまい | わかめと卵のスープ | はるみ | 豚肉 えび なたると 鶏肉 たまご 牛乳 わかめ | 米もち米 でん粉 しゅうまいの皮 ごま油 ごま | にんじん たけのこ コーン グリンピース キャベツ 玉葱 干し椎茸 生姜 ねぎ はるみ | 631 27.2 | |
| 15 | 月 | | ごはん | まぐろの東煮 | いものこ汁 | 小松菜ともやしの和え物 | めかじき 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 | 米 薄力粉 でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま油 | こまつな にんじん 生姜 ねぎ もやし | 602 26.4 | |
| 16 | 火 | | ひじきごはん | 肉じゃが | 野菜の海苔和え | ミニトマト | 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 かつお節 牛乳 ひじきのり | 米 砂糖 じゃがいも こんにやく サラダ油 | にんじん さやいんげん こまつな ミニトマト 生姜 玉葱 もやし | 636 23.9 | |
| 17 | 水 | | サンマー麺 | 杏仁フルーツ | | | 豚肉 牛乳 粉寒天 生クリーム | 中華めん でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 | にんじん さやえんどう にんにく 生姜 玉葱 もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶 | 688 23.3 | |
| 18 | 木 | | ハヤシライス | ビーンズサラダ | | ぼんかん | 豚肉 いんげんまめ 金時豆 ハム 牛乳 生クリーム | 米 麦 薄力粉 砂糖 サラダ油 有塩バター | にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリンピース きゅうり ぼんかん | 675 20.6 | |
| 19 | 金 | | ごはん | さんが焼き | 菜の花の辛子和え | 具だくさん汁 | あじ いわし 鶏肉 豆腐 みそ たまご 豚肉 かつお節 豆腐 牛乳 | 米 でん粉 じゃがいも こんにやく ごま油 | しそ葉 菜ばな にんじん こまつな 生姜 にんにく ねぎ もやし だいこん ごぼう 玉葱 | 583 26.4 | |
| 22 | 月 | | 大豆わかめごはん | 肉豆腐 | 油揚げの和風サラダ | 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ | 米 こんにやく 砂糖 ごま サラダ油 ごま油 ごま | にんじん さやいんげん 玉葱 ぶなしめじ はくさいもやし 生姜 | 658 26.1 | | |
| 23 | 火 | | ホットドッグ | キャベツのクリームスープ | | ころポテサラダ | ウィンナー ベーコン 鶏肉 牛乳 | コッパパン 砂糖 薄力粉 じゃがいも サラダ油 バター | にんじん 玉葱 セロリー キャベツ グリンピース きゅうり コーン | 626 23 | |
| 24 | 水 | | ごはん | 四川豆腐 | はるさめスープ | パンサンスー | 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳 | 米 麦 砂糖 くずでん粉 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油 | にんじん チンゲンツァイ こまつな にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸 ねぎ 白菜 もやし きゅうり | 623 23.7 | |
| 25 | 木 | | 高野豆腐の卵とじ丼 | 真汁 | | りんご | 豚肉 凍り豆腐 たまご 大豆 みそ 牛乳 | 米 麦 こんにやく 砂糖 こんにやく さといも サラダ油 | にんじん 玉葱 ぶなしめじ ごぼう だいこん ねぎ りんご | 709 30.4 | |
| 26 | 金 | コーヒ | フィッシュバーガー | 白菜スープ | チーズポテト | ホキ たまご ベーコン 牛乳 コーヒー チーズ | 丸パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 | にんじん こまつな キャベツ はくさい えのきたけ コーン 玉葱 | 620 28.3 | | |
| 29 | 月 | | ごはん | ししゃもの南蛮漬 | 豚汁 | 野菜の煮びたし | 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも | 米 でん粉 砂糖 さといも こんにやく サラダ油 | にんじん こまつな ねぎ ごぼう だいこん もやし | 614 27.3 | |

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。
ご意見・ご感想・お勤め料理など学校へお寄せください。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生) 1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|----------|---------------|------------|----------------------|-------------|---------|--------|-------|-------|------|-----------|------------|
| | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| 今月の平均(中) | 635 | 25.5 | 21.6 | 340 | 2.3 | 246 | 0.44 | 0.56 | 30 | 4.7 | 3.0 |
| 中学年 | 640 | 24.0 | 摂食エネルギー 全体の25-30% | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |