



# 2月のこんだて表



平成28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 にく ほね は ち 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>ねつ ちから 熱や力のもとになる</small>		緑 <small>からだ ちようし どの 体の調子を整える</small>
1	水		ごはん	筑前煮	のりの佃煮	キャベツのあっさり和え	ネーブル オレンジ	鶏肉 かつお節 牛乳 焼きのり	米 砂糖 こんにやく さといも サラダ油 ごま油 いりごま	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たくのこ れんこん 干し椎茸 キャベツ玉葱 ネーブル	591 19.7
2	木		チリビーンズドッグ		キャベツのクリームスープ		ころポテサラダ	豚肉 大豆 みそ ベーコン 鶏肉 牛乳	コッペパン 砂糖 薄力粉 じゃがいも サラダ油 バター	青ピーマン にんにく こまつな マッシュルーム セロリ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	607 23.4
3	金		いわしのかば焼き丼		大豆とじゃこのごまがらめ		野菜のみそ汁	いわし 大豆 みそ 牛乳	米 麦 でん粉 砂糖 いりごま	にんじん こまつな 生姜 ねぎ だいこん はくさい	613 25.2
6	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 サラダ油	ほうれん草 にんじん 玉葱 コーン だいこん えのきたけ ねぎ	624 26.6
7	火		しっぽうどん		はるまき	きゅうりのおかか和え		豚肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 牛乳	うどん はるさめ でん粉 春巻の皮 砂糖 サラダ油 ごま油 いりごま	にんじん こまつな 干し椎茸 はくさい ねぎ たけのこ きゅうり	583 22.2
8	水		高野豆腐のたまごとし丼		おこと汁	いよかん		豚肉 凍り豆腐 たまご あずき みそ 牛乳	米 麦 こんにやく 砂糖 さといも こんにやく サラダ油	にんじん こねぎ 玉葱 しめじ だいこん ごぼう りんご いよかん	652 27.6
9	木		ごはん	煮魚	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	かぶのゆかり和え		ぶり みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	かぶ にんじん こまつな 生姜 かぶ 玉葱 ねぎ	621 24.5
10	金		セサミトースト	レンズ豆とトマトのシチュー		フレンチサラダ		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 すりごま サラダ油	にんじん トマト セロリ キャベツ きゅうり 蜜柑缶	607 21.1
13	月		こぎつねごはん	肉豆腐		野菜のごまみそ和え		豚肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 こんにやく サラダ油 すりごま	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 しめじ はくさい	669 25.8
14	火		ココア揚げパン	ジャーマンポテト		オニオンスープ		ベーコン 鶏肉 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも サラダ油	にんじん 玉葱 コーン	601 19
15	水		チキンカレー		みそドレッシングサラダ		ポンカン	鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター ごま油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし コーン ポンカン	679 19.2
16	木		麦ごはん	鮭の辛みそ焼き	けんちん汁	ごまあえ		さけ みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 こんにやく さといも ごま油 サラダ油 すりごま	にんじん こまつな にんにく ねぎ ごぼう だいこん もやし すりごま	583 27.9
17	金		ジャンバラヤ		クラムチャウダー	コールスローサラダ		豚肉 ウィンナー ベーコン いんげんまめ あさり 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン	643 23.2
20	月		ごはん	揚げ餃子	白菜のみそ汁	五目野菜炒め		豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 でん粉 ぎょうざの皮 ごま油 サラダ油	にんじん チンゲンツァイ にんにく 生姜 キャベツ たけのこ もやし はくさい	617 23.4
21	火		食パン	手作り にんじんジャム	ポークシチュー	玉ねぎドレッシングサラダ		豚肉 まくる缶 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 サラダ油 バター	にんじん りんご レモン にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし きゅうり	586 21.5
22	水		ひじきごはん	肉じゃが		小松菜とちくわの炒め物		鶏肉 油揚げ 豚肉 竹輪 牛乳 ひじき	米 砂糖 こんにやく じゃがいも サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 もやし	583 18.7
23	木		ごはん	ししゃもの 南蛮漬け	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 じゃがいも 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	603 25.7
24	金		みそラーメン		煮卵	フルーツゼリー		豚肉 みそ うずら卵 牛乳 パールアガー	中華めん 砂糖 サラダ油 ラード	にんじん たら にんにく 生姜 もやし 玉葱 はくさい ねぎ コーン ミカ缶 桃詰 バイン缶	656 26.6
27	月		ごはん	いかのチリソース	中華風コーンスープ	パンサンスー		いか たまご 牛乳	米 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 ねぎ コーン もやし きゅうり	592 23.7
28	火		ピピンバ		コムタンスープ		はるみ	豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 サラダ油 ごま油 いりごま	人参 ほうれん草 小松菜 にんにく 生姜 生ぜんまい もやし セロリ 干し椎茸 大根 ねぎ 白菜 きちま はるみ	611 23.9

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・お勧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×0.83、5・6年生は×1.17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)	616	23.5	20.3	326	2.4	275	0.42	0.53	31	4.6	2.8
中学年	640	24.0	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