



# 2月のこんだて表



平成30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>ちくほくは ちくほくは ちくほくは 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>かつちから かつちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだちからととの 体の調子を整える</small>	
			節分こんだて							
1	金	○	麦ごはん	★いわしのかば焼き	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 ごま	にんじん こまつな 生姜 ねぎ だいこん はくさい	617 25.2
			立春こんだて							
4	月	○	麦ごはん	春巻き	ニラともやしの炒め物	いなか汁	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 はるさめ でん粉 春巻の皮 こんにやく じゃがいも 米油 ごま油	にら にんじん 干し椎茸 たけのこ 生姜 にんにく もやし ごぼう だいこん ねぎ	612 18.4
5	火	○	こぎつねずし	いかの一味焼き	キャベツの即席漬け	利休汁	油揚げ いか 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 こんにやく ごま ごま油	にんじん ピーマン とうがらし こまつな 干し椎茸 かんぴょう グリンピース にんにく 生姜 ネギ リンゴ キャベツ きゅうり 大根	627 27.6
6	水	○	ガーリックトースト	レンズ豆とトマトのシチュー	フレンチドレッシングサラダ		豚肉 レンズまめ 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 薄力粉 マーガリン 米油	にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリ キャベツ コーン	597 20.7
7	木	○	ごはん	ししゃもの いしがきあげ 石垣揚げ	★和風サラダ	さつま汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 薄力粉 パン粉 砂糖 さつまいも ごま 米油	にんじん もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	664 25.3
			おこたはじめの日							
8	金	○	高野豆腐の卵とじ丼		おこた汁	★りんご	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 さつまいも こんにやく 米油	にんじん こねぎ 玉葱 しめじ だいこん ごぼう りんご	623 25.7
11	月		振り替休日							
12	火	○	ふりかけごはん	肉豆腐	野菜の薬味和え		かつお節 豚肉 豆腐 牛乳 しらす干し あおのり	米 こんにやく 砂糖 ごま 米油 ごま油	さやいんげん こまつな にんじん 玉葱 しめじ もやし 生姜 にんにく ねぎ	613 24.5
13	水	○	焼き肉ガーリックライス		コムタンスープ	いよかん (柑橘)	豚肉 たまご 牛乳	米 麦 砂糖 米油 バター ごま	にんじん こまつな にんにく 玉葱 ごぼう セロリ 干し椎茸 だいこん ねぎ 白菜(キムチ漬け) いよかん	611 24.1
			小中一貫							
14	木	○	はいがごはん	魚の変わりソース	★肉じゃが	チョコ苺	メルルーサ 豚肉 牛乳	米 麦 でん粉 薄力粉 砂糖 こんにやく じゃがいも チョコレート 米油	にんじん さやいんげん 玉葱 いちご	640 22.8
15	金	○	★ビスキュイパン	ジャーマンポテト	★オニオンスープ		たまご ベーコン 鶏肉 牛乳	丸パン 砂糖 薄力粉 じゃがいも バター アーモンド 米油	にんじん パセリ 玉葱 コーン	631 19.8
18	月	○	三色そぼろごはん		切り干し大根サラダ	具だくさん汁	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 米油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん こまつな 生姜 切干しだいこん きゅうり にんにく だいこん	587 22
			食育の日(オリパラ) アメリカ							
19	火	○	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 ウィナー いんげんまめ あさり ベーコン 牛乳	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖 米油	にんじん 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	601 21.6
20	水	○	ごはん	家常豆腐	塩ナムル	わかめスープ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな 生姜 にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ もやし 玉葱	602 24.8
21	木	○	★二色サンド	ミネストローネ	ツナドレサラダ		ベーコン いんげんまめ ツナ 牛乳	食パン 黒砂糖食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 マーガリン オリーブ油 米油 ごま油	にんじん トマト パセリ ブルベリシヤム にんにく 玉葱 セロリ きゅうり もやし キャベツ	652 20.2
22	金	○	ごはん	厚揚げの煮物	のらぼう菜のごま炒め	ネーブル オレンジ (柑橘)	鶏肉 生揚げ 牛乳	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油 米油 ごま	にんじん さやいんげん のらぼう菜 ごぼう たけのこ 干し椎茸 もやし ネーブルオレンジ	606 24.2
25	月	○	ナンピザ		ビーンズサラダ	野菜スープ	ベーコン いんげんまめ 金時豆 ハム 豚肉 牛乳 ピザチーズ	ナン 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米油	ピーマン にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	600 25.9
26	火	○	麦ごはん	鯖のトウバンジャン焼き	じゃが芋の金平	三色のすまし汁	鯖 さつま揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 だいこん	594 24.9
27	水	★コーヒ	★チキンカレー		みそドレッシングサラダ	★おかしなお菓子な目玉焼き	鶏肉 みそ 牛乳 コーヒー 粉寒天 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 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 黄桃缶	727 19.5
28	木	○	中華菜飯	とうふジャンボ しゅうまい	きゅうりのおかかあえ	白菜スープ	豚肉 豆腐 たまご かつお節 ベーコン 牛乳	米 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 米油 ごま油 ごま	のざわな にんじん にら 干し椎茸 たけのこ 玉葱 生姜 きゅうり もやし はくさい コーン	581 23.5

※176tyh

※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)	620	23.2	21.3	346	2.3	259	0.39	0.51	29	4.7	2.8
中学年	650	32.0	21	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2