



2月のこんだて表



令和2年度練馬区立豊玉東小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			栄養量	
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	月	○	★五目うどん れんこん豆腐ナゲット	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき	うどん 片栗粉 白ごま油	にんじん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜 れんこん	594	18.0
2	火	○	やこめ いわしのかば焼き 節分汁 節分献立	油揚げ 大豆 牛乳 いわし 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 もち米 米油 でん粉 砂糖 米油 里芋	にんじん 干しいたけ みつば 生姜 大根 ねぎ ほうれん草	637	17.4
3	水	○	こぎつねごはん ★いかの香味焼き けんちん汁 初午献立	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 いか みそ 鶏もも 豆腐	米 米油 砂糖 こんにやく 里芋	にんじん 生姜 にんにく ねぎ ごぼう 大根	605	19.8
4	木	○	わかめごはん ジャンボはるまき いなか汁 立春献立	炊き込みわかめ 牛乳 豚ひき肉 油揚げ みそ	米 米油 春雨 でん粉 春巻きの皮 こんにやく じゃが芋	ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ごぼう 大根	614	11.3
5	金	○	高野豆腐の卵とじ丼 おこと汁 事始め献立	豚ひき肉 高野豆腐 卵 牛乳 小豆 みそ	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 里芋	たまねぎ にんじん しめじ 大根 ごぼう こねぎ	582	17.5
8	月	○	牛丼 さつま汁 和牛の日	牛肉 牛乳 豚肉 みそ	米 麦 米油 こんにやく 砂糖 さつま芋	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 大根 ごぼう こねぎ	700	12.7
9	火	○	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 真だくさん汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 バター じゃが芋 こんにやく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン コーン 生姜 大根 ごぼう 小松菜	582	19.9
10	水	○	ゆかりごはん 冬野菜とがんとどきの煮物 小松菜とちくわ炒め	牛乳 鶏むね がんとどき 豚肉 竹輪	米 麦 米油 里芋 こんにやく 砂糖 ごま油	大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	602	16.6
12	金	○	★ココア揚げパン ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 ベーコン 豚肉	油 ねじりパン 砂糖 じゃが芋 米油 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	597	13.3
13	土	○	★ポークカレー キャベツとコーンのソテー ★チョコいちご	豚肉 牛乳	米 麦 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 米油 チョコレート	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ コーン いちご	647	12.2
15	月	○	しっぽくうどん スイートパンプキン	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 クリーム	うどん 米油 ごま油 さつま芋 砂糖 バター	干しいたけ にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ かぼちゃ	587	14.9
16	火	○	じゃこ入りコーンピラフ 白身魚のパセリパン粉焼き コンソメポテトスープ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 ホキ チーズ ベーコン	米 麦 バター 米油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ粉 セロリー キャベツ 小松菜	671	18.6
17	水	○	菜飯 根菜入り厚焼きたまご ビーフンスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 麦 米油 白ごま 砂糖 ビーフン	小松菜 にんじん ごぼう 切干大根 葉ねぎにんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけキャベツ	615	15.2
18	木	○	ナンピザ スープ煮 でこぼん(柑橘類)	ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 ウインナー	ナン オリーブ油 米油 じゃが芋	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム トマト 生姜 にんにく キャベツ さやいんげん でこぼん	713	15.5
19	金	○	かしわめし だご汁 ★野菜チップス 食育の日(九州)	とり肉 牛乳 みそ	米 麦 こんにやく 砂糖 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 油	ごぼう 干しいたけ にんじん かぼちゃ たまねぎ まいたけ こねぎ れんこん	654	13.3
22	月	○	そぼろおこわ ししゃもの日辛揚げ かきたま汁	鶏ひき肉 みそ 牛乳 子持ちししゃも とり肉 豆腐 卵	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 米粉 白ごま	生姜 ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	641	18.6
24	水	○	ソフトフランスパン ビーフシチュー ブロッコリーのカラフルソテー 和牛の日	牛乳 牛肉	ソフトフランスパン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース ブロッコリー 赤ピーマン コーン	723	13.6
25	木	○	ひじきごはん ★とうふハンバーグ(おろしソース) 味噌汁(野菜)	鶏もも 油揚げ ひじき 牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖	にんじん たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜 白菜	610	16.7
26	金	○	タッカルビ丼 もやしのスープ	とり肉 みそ 牛乳 厚揚げ	米 米油 砂糖 じゃが芋 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	656	15.1

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。

☆多ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。
★マークは6年生のリクエストメニューです。

今月も新型コロナウイルス感染予防に配慮した献立になっています。
ご理解ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

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。

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	633	15.7	30.5	2.7	339	91	2.1	254	0.35	0.52	30	4.4
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	20	5以上