

2月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量 1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
			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		
1	水	○ かきたまうどん 根菜の薄揚げ ぼんかん	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	うどん 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 油	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 れんこん ぼんかん	642	17.1
2	木	○ さつまいもごはん 千草和え 肉豆腐	牛乳 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	米 もち米 さつま芋 黒ごま ごま油 こんにやく 砂糖	小松菜 キャベツ もやし にんじん さやいんげん たまねぎ	604	17.8
3	金	○ ★節分★ いわしのかば焼き丼 豚汁 きなこめめ	いわし 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 脱脂粉乳 いり大豆 きな粉	米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま こんにやく 里芋 黒砂糖	しょうが 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	658	18.6
6	月	○ えびピラフ じゃが芋のスパイシーソース ジュリエンスープ	えび 牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	米 大麦 油 バター じゃが芋 米粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく パセリ セロリー 小松菜 キャベツ	607	16.0
7	火	○ ★豊玉第二中学校連携献立★ ごはん 四川豆腐 三色ナムル みかん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 小松菜 みかん もやし にんじん	610	16.5
8	水	○ ★事八日★ かてめし ゼリーフライ 白菜のレモン和え おこと汁	刻み昆布 高野豆腐 油揚げ 鶏肉 小豆 みそ おから 牛乳	米 大麦 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 里芋 こんにやく	にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ 白菜 レモン 大根 こねぎ たまねぎ	608	14.1
9	木	○ カレーライス 小松菜とコーンのサラダ 型抜きチーズ	牛肉 牛乳 チーズ	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 ざらめ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ねぎ コーン	655	15.8
10	金	○ ごはん 魚のみそがらめ 野菜の土佐漬け 沢煮碗	牛乳 かつお 大豆 みそ かつお節 豚肉 油揚げ	米 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにやく ごま油	生姜 にんじん きゅうり 白菜 大根 ねぎ 小松菜	604	19.5
13	月	○ ごはん 海苔の佃煮 塩肉じゃが 和風サラダ	牛乳 焼きのり 豚肉	米 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜 ゆず	606	15.8
14	火	○ ごはん 焼きししゃも ひじきと根菜の炒め煮 みそ汁	牛乳 ししゃも ひじき 厚揚げ みそ	米 ごま油 こんにやく 砂糖	ごぼう にんじん れんこん かぼちゃ ねぎ さやいんげん	574	16.9
15	水	○ チョコチップビスキュイパン スイートピクルス チリコンカン	卵 牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆	胚芽パン バター 砂糖 チョコレート 油 小麦粉	キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト	699	16.9
16	木	○ 焼豚チャーハン さつまいもの蜜がらめ 五目スープ	豚肉 焼き豚 卵 牛乳 鶏肉 豆腐	米 ごま油 油 砂糖 はちみつ さつま芋 みずあめ	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ グリンピース たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん 白菜	627	14.4
17	金	○ ミートソーススパゲッティ 花野菜のカレーサラダ デコポン	牛肉 豚肉 ベーコン パルメザンチーズ 牛乳 レンズ豆	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ トマト パセリ粉 デコポン ブロッコリー カリフラワー	599	17.8
20	月	○ 中華丼 大豆いりこスナック マーラーカオ	いか えび 豚肉 うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ 卵 コンデンスミルク 大豆	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 米粉 砂糖 黒砂糖 小麦粉 ラード はちみつ	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ レーズン	692	15.6
21	火	○ ミルクパン くじらのメンチカツ コールスローサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 くじら肉 卵 ベーコン レンズ豆	ミルクパン パン粉 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にんじん コーン セロリー 大根 パセリ	601	19.4
22	水	○ ごはん 鮭のみそ粕漬け焼き 野菜のにんにく炒め いも煮	牛乳 鮭 みそ 牛肉	米 砂糖 ごま油 里芋 こんにやく	にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ	578	20.3
24	金	○ 米粉のハヤシライス 冬野菜マリネ オレンジゼリー	牛肉 豆乳 牛乳 アガー	米 油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト パセリ 大根 ブロッコリー オレンジジュース	669	13.2
27	月	○ ごはん しらすと青ねぎの卵焼き 野菜と春雨の甘酢和え みそ汁	牛乳 しらす干し 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま油 春雨	たまねぎ にんじん こねぎ 小松菜	589	17.6
28	火	○ スパイシーピラフ マカロニクリームスープ さつまいものココアボール	牛肉 豚肉 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 エパミルク パルメザンチーズ 生クリーム	米 大麦 油 マカロニ さつま芋 砂糖 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン グリンピース 小松菜 コーン	649	15.7

※ 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19回

1月使用食材の主な産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		産地		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	岩手	鶏肉	鳥取	豚肉	茨城	鶏卵	青森	えび	伊豆	にんじん	東京(練馬)	えのき	長野	かぶ	千葉	だいこん	東京(練馬)	ねぎ	東京(練馬)	白菜	東京(練馬)
牛肉	北海道		宮崎		青森	大豆	北海道	ぶり	長崎		千葉	せり	茨城	パセリ	茨城		神奈川		千葉	みかん	静岡