

# 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		養	
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
3月	○	★行事食 節分関連献立★ いわしのかば焼き丼 豚汁 きなこまめ	いわし 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 大豆 きな粉 脱脂粉乳		米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま こんにやく 里芋		生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	638	17.1	
4火	○	米粉のミックスカレーライス もやしサラダ かたぬきチーズ	牛肉 鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ		米 大麦 油 じゃが芋 米粉 オリブ油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし 小松菜 トマト	660	14.4	
5水	○	ごはん いかのチリソース おろしドレッシングサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 いか 豆腐 わかめ		米 米粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖		にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ	553	17.4	
6木	○	タコライス 野菜スープ 黒糖ちんすこう	豚肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉		米 大麦 油 砂糖 ワンタンの皮 ラード 黒砂糖 小麦粉		にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 大根 コーン セロリー	665	14.9	
7金	○	★小中連携献立★献立担当:豊玉東小 ごはん おろしソースの和風ハンバーグ 付け合わせの揚げ野菜 みそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 わかめ みそ		米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋		たまねぎ 大根 にんじん コーン	655	16.4	
10月	○	ごはん 里芋のスキヤキコロケ 五目豆 みそ汁	牛乳 牛肉 大豆 刻み昆布 油揚げ みそ		米 じゃが芋 里芋 油 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉		生姜 にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ えのきたけ 大根	657	13.0	
12水	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 角切り野菜の中華サラダ	豚肉 豆腐 牛乳		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ きゅうり 大根	553	16.1	
13木	○	ごはん さわらの生姜風味焼き ひじきとちくわの炒り煮 さつま汁	牛乳 さわら ひじき 竹輪 鶏肉 焼き豆腐 みそ		米 油 砂糖 ごま油 こんにやく さつま芋		生姜 にんじん 枝豆 ごぼう 大根 しめじ ねぎ 小松菜	566	19.1	
14金	○	フレンチトースト チリコンカン ピエトロドレッシング風サラダ	卵 コンデンスミルク 牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆		食パン バター 砂糖 油 オリブ油		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり コーン	579	20.2	
17月	○	麦ごはん 四川豆腐 ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 ねぎ	547	17.9	
18火	○	みそラーメン チーズいももち 果物(かんきつ)	豚肉 みそ 牛乳 おから チーズ		中華めん ごま油 ラード 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖		たまねぎ にんじん 白菜 もやし コーン ねぎ にんにく 生姜 チンゲンサイ デコボン	599	16.4	
19水	○	★食育の日 セレクト給食★ ケチャップライス エビフライまたはテリヤキチキン コーンポタージュ いちご	ウインナー 牛乳 えび クリーム		米 押麦 油 バター 小麦粉 パン粉		トマト にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン パセリ いちご	652	14.2	
20木	○	ごはん 魚の煮付け ゆかりあえ みそ汁	牛乳 さば 厚揚げ みそ		米 砂糖 片栗粉		生姜 にんじん 白菜 たまねぎ かぼちゃ	617	17.7	
21金	●	パンプキンパン チーズと野菜のカップオムレツ 米粉のクラムチャウダー	ジョア 鶏肉 チーズ 卵 牛乳 ベーコン あさり 貝柱 クリーム エバミルク		パンプキンパン 油 砂糖 じゃが芋 バター 米粉		たまねぎ キャベツ コーン ねぎ セロリー にんじん パセリ	547	18.4	
25火	○	★練馬区一斉にんじんの日★ 練馬のにんじんごはん 焼きししゃも 野菜のおかかあえ みそ汁	牛乳 ししゃも かつお節 豆腐 みそ		米 ごま油 ごま 砂糖 さつま芋		にんじん (地場) もやし 小松菜 たまねぎ	536	17.3	
26水	○	かきたまうどん 味噌ドレッシングサラダ とうもろこし黒蜜がけ	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 みそ 豆乳 クリーム アガー		うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま油 黒砂糖		生姜 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 もやし きゅうり コーン	577	17.5	
27木	○	麦ごはん 揚げじゃこふりかけ マーボーだいこん 春雨サラダ	ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 豚肉 みそ		米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨		にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 きゅうり もやし	590	16.2	
28金	○	わかめごはん めかじきの石垣揚げ 野菜のしょうが炒め 沢煮碗	わかめご飯の素 牛乳 かじき 豚肉 油揚げ		米 大麦 ごま 油 小麦粉 パン粉 こんにやく 片栗粉 ごま油		生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 わけぎ	614	18.0	

※ 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18回 ●はジョア

1月に使用した食材の主な産地																							
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	食材名	産地		
米	青森、岩手、秋田	バター	北海道	大豆	北海道	豚肉	岩手、埼玉	くら	宮城	さば	ルルウェー	キャベツ	茨城	ねぎ	茨城	白菜	東京(練馬)	えのき	長野	せり	宮城	ブロッコリー	東京(練馬)
		卵	青森	鶏肉	鳥取				山口	ししゃも	ルルウェー				東京(練馬)	大根	東京(練馬)	小松菜	東京	かぶ	千葉	ぼんかん	熊本