

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 (%) * 中学年毎	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
2月	冬野菜カレー 牛乳 ◎ パプリカ海藻サラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉 ワンタンの皮 砂糖 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ れんこん 大根 りんご きゅうり キャベツ コーン	608 13.0	★ 豊玉南小・豊玉第二小の 6年生のリクエスト給食★ 親子給食校である2つの学校の、卒業を控えた6年生に、もういちど食べたい給食のリクエストをとりました。上位に入った献立を、2月と3月の献立にとり入れていきます。
3日	節分手巻きすし 牛乳 きなこ豆 五目みそ汁 くだもの(みかん) ★ 節分献立	高野豆腐 卵 のり 牛乳 大豆 きな粉 油揚げ 豆腐 みそ かまぼこ	米 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 大根 えのきたけ 小松菜 みかん	570 16.1	
4日	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 すき焼き風肉豆腐 じゃこサラダ ★ 練馬区産ねぎの一斉給食	牛乳 のり 豚肉 なたと 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく 焼きふ ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ 小松菜 きゅうり	615 17.5	4日(水) 「練馬産ねぎ一斉給食」 練馬区小中学校で、練馬産のねぎを使った給食を提供します。
5日	鶏南蛮おろしうどん 牛乳 さつまいものゴマ団子	とり肉 油揚げ 牛乳 豆腐	うどん 米油 片栗粉 ごま油 さつま芋 砂糖 豆乳バター 小麦粉 白ごま 黒ごま	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	650 13.5	
6日	五目とりめし 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 白玉汁	とり肉 牛乳 ししゃも 豚肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 白玉団子	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ 大根 白菜 小松菜	600 17.0	10日(火) ・ 練馬大根のキムタクごはん 練馬大根でつけたたくあん漬けを使って、キムタクごはんを作ります。ポリポリした歯ごたえが特徴です。
9日	バジルトースト ◎ ミルクコーヒー 鶏ブラウンシチュー フロッコリーサラダ	コーヒー牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム	食パン バター 米油 ジャが芋 砂糖 豆乳バター 小麦粉 ざらめ	にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ マッシュルーム フロッコリー キャベツ	589 14.7	
10日	練馬大根のキムタクごはん 牛乳 ジャンボしゅうまい いらたまスープ ★旬の食材「練馬大根のたくあん漬け」	ベーコン 牛乳 豚ひき肉 豆腐 とり肉 卵	米 麦 ごま油 しゅうまいの皮 パン粉 米油 片栗粉	キムチ 練馬たくあん こねぎ 生姜 たまねぎ グリンピース にんにく にんじん いら	575 17.5	
12日	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜のごまだれあえ 冬野菜の豚汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 白すりごま こんにゃく	生姜 にんじん えのきたけ 小松菜 キャベツ 大根 かぶ ごぼう ねぎ かぶ(葉)	595 17.7	16日(月) ・ うどと豚肉のバター風味丼 練馬区の農家さんがそだてた「東京うど」を使います。東京うどは、江戸東京野菜と呼ばれる食材の1つです。
13日	チキンパエリア 牛乳 ポトフ おからのガトーショコラ ★ バレンタインメニュー	とり肉 ぼたて 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 おから	米 麦 オリーブ油 米油 ジャが芋 小麦粉 砂糖 米油 はちみつ 粉糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ ビーマン 赤ビーマン キャベツ オレンジジュース	651 13.9	
16日	うどと豚肉のバター風味丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 ◎ ぼどうゼリー ★旬の食材「東京うど」	豚肉 牛乳 油揚げ みそ アガー	米 麦 米油 砂糖 バター ジャが芋	にんにく たまねぎ にんじん うど キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ ぼどうジュース	627 15.0	
17日	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ コールスローサラダ 若竹汁 ★ おはなし給食	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ひじき とり肉 豆腐 わかめ	米 麦 米油 片栗粉 砂糖	たまねぎ 大根 キャベツ にんじん きゅうり コーン たけのこ えのきたけ ねぎ	596 17.9	☆ おはなし給食☆ 17日(火) 「給食当番のいちにち」 9日から始まる読書旬間にちなんで「おはなし給食」です。今回は「給食当番のいちにち」の絵本に出てくる給食の献立を再現しました。
18日	◎ みそラーメン 牛乳 うすら煮たまご ◎ フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うすら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 甘夏ミカン缶 バイン缶 桃缶 りんご缶	561 16.1	
19日	親子丼 牛乳 青のりピーズポテト	とり肉 卵 牛乳 大豆 青のり	米 麦 砂糖 片栗粉 ジャが芋 米油	たまねぎ 小松菜	600 15.8	
20日	ゆかりごはん 牛乳 いわしフライ キャベツのさっぱり和え 大根と小松菜のみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ	592 17.2	
24日	ピザトースト 牛乳 ◎ クリームシチュー くだもの(ネーブル) ★旬の食材「ネーブル」	ハム チーズ 牛乳 とり肉 生クリーム	食パン 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマトビュレ にんじん パセリ ネーブル	564 17.0	26日(木) 日本の郷土料理 ～新潟県～ ・ スキー汁 日本にはじめてスキーが伝わった場所である上越市の郷土料理です。スキー大会のときに出されたみそ仕立ての汁もので食材の切り方にもそれぞれ意味があります。
25日	じゃことごまのごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き 野菜のからししょうゆかけ 呉汁	ちりめんじゃこ 牛乳 いか みそ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 白ごま ごま油 砂糖 ジャが芋	にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん 大根 小松菜	563 22.0	
26日	麦ごはん 牛乳 ハガツオの香味焼き 大豆とひじきの煮物 スキー汁 ★ 日本の郷土料理「新潟県」	牛乳 かつお ひじき さつま揚げ 大豆 とり肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 小松菜	563 22.7	
27日	チリピーズライス りんごジュース 玉ねぎドレッシングサラダ ◎ スイートポテト ★ 元気会交流給食	ベーコン 豚ひき肉 大豆 チーズ 豆乳 豆乳入りホイップ	米 麦 米油 ジャが芋 砂糖 さつま芋 豆乳バター はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ トマトジュース りんごジュース キャベツ きゅうり 枝豆	658 11.1	

※ 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。(18回)

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

☆ 6年生は社会科見学のため、10日(火)は給食がありません。☆ 3年生は社会科見学のため、19日(木)は給食がありません。

◎ (献立名)のメニューは、6年生からのリクエスト上位に入ったメニューです。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩					
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μg	RE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
2月分平均 (中学年)	599	24.4g(16.3%)	20.0g(30.0%)	348	94	2.5	256	0.37	0.48	31	6.1	2.6					