

2月のこんだて

平成26年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる		
2	月	○	マーボーどん トマトとコーンのサラダ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう くずこ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	にんじん にかいわれだいこん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり ほうろく	657	26.6
3	火	○	やこめ 焼きシシャモ 金時汁 かぶのサラダ	だいず あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう ししゃも わかめ ごぶ	こめ もちごめ こんにやく さつまいも さとう あぶら	にんじん こまつな だいこん ほししいたけ かぶ きゅうり キャベツ	634	30.1
4	水	○	ごはん いわしのつみれ汁 鯖ごま味噌ダレ 野菜のごまあえ	けずりぶし いわし みそ すけとうだら さば ぎゅうにゅう ごぶ	こめ おおむぎ こんにやく でんぶん さとう ごま	にんじん こまつな だいこん ねぎ しょうが はくさい もやし	607	30.3
5	木	○	フレンチトースト ハニーサラダ レンズ豆スープ	たまご レンズまめ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ バター あぶら	にんじん さやいんげん ブロッコリー セロリ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	626	22.1
6	金	○	ごはん けんちん汁 おからコロッケ ナムル	けずりぶし とうふ おから ぶたにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとも じゃがいも こむぎこ ばんこ さとう あぶら ごま	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ	658	25.9
9	月	○	ごはん 芋団子汁 鯖揚げ煮 もやしのナムル	とりにく けずりぶし さば ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんにく	656	28.3
10	火	○	焼きカレーパン 洋風卵スープ くだもの(みかん)	ぶたにく レンズまめ たまご とりにく ぎゅうにゅう とうふ	パン こむぎこ ばんこ じゃがいも くずこ あぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ みかん	622	28.7
12	木	○	高野豆腐のそぼろどん さつまいものサラダ	とりにく こおやどうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう さつまいも あぶら ごま	にんじん ブロッコリー りんご しょうが えのきたけ きゅうり キャベツ	624	23.1
13	金	○	キムたくどん スーミータン	ぶたにく コブジャン とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	チンゲンサイ にんにく ねぎ ほうろく しょうが ほうろく たくあん	643	26.5
16	月	○	ひじきおこわ すまし汁 てんぷら(きす・さつまいも)	あぶらあげ たまご けずりぶし とりにく きす とうふ こぶ ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こめ おおむぎ もちごめ こんにやく さとう あぶら さつまいも こむぎこ	にんじん ほうれんそう ねぎ グリーンピース えのきたけ	612	25.9
17	火	○	はいがコッペ 大豆サラダ 高野豆腐のグータン	とりにく ウィナー だいず こおやどうふ ぎゅうにゅう なまぐさ チーズ わかめ	コッペパン こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	682	31.2
18	水	○	焼き肉どん サイダーポンチ	ぶたにく うずらたまご コブジャン みそ かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま でんぶん ごまあぶら あ ぶら	にんじん ピーマン にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ みかん バイももかん	623	20.7
19	木	○	スパゲティソース パスタ	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブゆ あぶら	にんじん トマト いんげん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きゅうり ほうろく	616	24.7
20	金	○	きな粉トースト ポトフカレー風味 ひじきサラダ	きなこ ベーコン とりにく だいず ひじき ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ほうろく	619	23.4
23	月	○	ごはん 肉団子スープ 魚の七味焼 小松菜とリンゴ韓国和え	ぶたにく たまご とうふ むつ ぎゅうにゅう しおこぶ	こめ おおむぎ でんぶん マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま	にんじん にかいわれだいこん ねぎ しょうが はくさい にんにく ほししいたけ れんこん	683	28.8
24	火	○	ごぼう入りドライカレー りんご かぼちゃ揚げのサラダ	ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ほしぼどう ほうろく きゅうり りんご	652	22.4
25	水	○	仔ガジヤムソフ ほうれん草とチーズの卵焼き	ベーコン ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう なまぐさ チーズ	セサミパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ いちごジャム ほうろく たまねぎ	623	28.5
26	木	○	ごはん 和風塩麹ハンバーグ ベーコンと野菜のソテー 真汁	ぶたにく とりにくどうふ たまご けずりぶし ベーコン だいず みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ばんこ ごま さとう でんぶん コシカ さとも あぶら バター	にんじん にかいわれだいこん ねぎ だいこん キャベツ ほうろく ごぼう	661	31.1
27	金	○	こぎつねごはん 竹輪揚げ じゃこサラダ	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ セロリ りんご	663	29.8

*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	640	26.7	21.6	381	2.9	291	0.46	0.59	32	5.5	2.5
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学年》



*2月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉・埼玉	ほうれんそう	埼玉・東京	こまつな	埼玉	米	26年産青森県まっしぐら
じゃがいも	鹿児島・長崎	栃木	栃木	キャベツ	千葉・愛媛	卵	茨城
大根	千葉・神奈川	きゅうり	群馬・宮崎	青梗菜	茨城・千葉	豚肉	埼玉・茨城・群馬
ねぎ	埼玉・千葉	ごぼう	青森	セロリ	静岡・愛知	鶏肉	宮崎・鳥取
玉葱	北海道	しょうが	高知	さつまいも	茨城・千葉	牛乳	千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森
さとも	埼玉・愛媛	にんにく	青森	白菜	群馬・茨城	りんご/みかん	青森/和歌山・静岡

★今月のメニューは…どうしても卒業までに食べたかった♡

6年生からのリクエストメニューが登場します。残念ながらすべてのリクエストには答えられませんが、トータル73位のメニューが登場します。お楽しみに

そして来月はよいよリクエスト献立です。何ができるかなあ