



# 2月の献立

平成28年度

練馬区立豊玉南小学校

| 日  | 曜 | 献立名                                       | 主な材料名                             |                                       |   | エネルギー (kcal) | 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)   | たんぱく質 (g)    |   |
| 1  | 水 | 牛乳 シーフードピラフ<br>スペイン風オムレツ<br>ミネストローネ       | 牛乳 ベーコン<br>えび いか 鶏肉<br>鶏卵 豚肉 レンズ豆 | 米 麦 マカロニ<br>じゃがいも 米油<br>バター           | にんじん トマトビューレ<br>トマト(缶) にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム(缶) グリンピース<br>セロリ だいこん       | 652<br>29.3  | 3(金)<br><b>節分のりまき</b><br><br>手巻き寿司用の<br>のりで、大豆の<br>入った混ぜごは<br>んを巻いて食べ<br>ます。自分で作<br>るのりまきで<br>す。<br><br>7(火)<br><b>キムたく丼</b><br><br>キムチとたくあ<br>んで作った具<br>を、ごはんにか<br>けて食べます。<br>キムチの「キ<br>ム」たくあんの<br>「たく」から、<br>この名前がつき<br>ました。<br><br>17(金)<br><b>野菜チップ</b><br><br>薄く切った、ご<br>ぼう、れんこん、<br>かぼちゃを素揚<br>げします。野菜<br>がおいしく食べ<br>られる人気メニ<br>ューです。<br><br>23(木)<br><b>花野菜のサラダ</b><br><br>花のつぼみの部<br>分を食べる、ブ<br>ロccoliとカリ<br>フラワーが入<br>ったサラダで<br>す。 |
| 2  | 木 | 牛乳 ココア揚げパン<br>ABC スープ<br>ほうれん草サラダ         | 牛乳 鶏肉                             | ミルクパン 砂糖<br>マカロニ 米油                   | にんじん ほうれんそう<br>たまねぎ キャベツ<br>コーン もやし                                     | 577<br>19.9  |   |
| 3  | 金 | 牛乳 節分のりまき<br>つみれ汁<br>くだもの(ぼんかん)           | 牛乳 鶏肉 大豆<br>いわし みそ<br>のり          | 米 もち米 米油<br>でんぷん<br>こんにゃく             | にんじん みつば こまつな<br>干しいたけ しょうが<br>ねぎ だいこん ぼんかん                             | 580<br>24.9  |   |
| 6  | 月 | 牛乳 ターメリックのクリームソースかけ<br>ジャーマンポテト           | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン<br>生クリーム            | 米 麦 小麦粉<br>じゃがいも パター<br>米油            | にんにく たまねぎ セロリ<br>マッシュルーム<br>グリンピース                                      | 689<br>20.7  |   |
| 7  | 火 | 牛乳 キムたく丼<br>春雨スープ<br>大豆とじゃこの甘辛揚げ          | 牛乳 豚肉 大豆<br>ちりめんじゃこ               | 米 麦 春雨<br>でんぷん 砂糖<br>米油 ごま油 ごま        | にんじん こまつな ねぎ<br>キムチ たくあん たけのこ<br>干しいたけ はくさい<br>しょうが                     | 640<br>27.0  |   |
| 8  | 水 | 牛乳 ひじきごはん<br>五目うま煮<br>くだもの(りんご)           | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>大豆 ひじき               | 米 麦 こんにゃく<br>砂糖 こんにゃく<br>じゃがいも 米油     | にんじん しょうが ごぼう<br>たまねぎ りんご   | 579<br>20.5  |   |
| 9  | 木 | 牛乳 ゆかりごはん<br>京がんもと冬野菜の煮物<br>野菜のしょうがしょうゆかけ | 牛乳 鶏肉<br>がんもどき                    | 米 さといも<br>こんにゃく 砂糖<br>米油              | にんじん こまつな<br>だいこん 干しいたけ<br>キャベツ しょうが                                    | 577<br>23.0  |   |
| 10 | 金 | 牛乳 セルフフィッシュサンド<br>ベーコンと白菜のスープ<br>ぶどうゼリー   | 牛乳 鶏卵 豚肉<br>ホキ ベーコン<br>アガー        | 丸パン 小麦粉<br>砂糖 米油 パン粉                  | にんじん こまつな<br>たまねぎ はくさい もやし<br>ぶどうジュース                                   | 605<br>28.3  |   |
| 13 | 月 | 牛乳 中華おこわ<br>ジャンボしゅうまい<br>にらたまスープ          | 牛乳 豚肉 豆腐<br>鶏肉 鶏卵                 | 米 もち米 パン粉<br>シウマイの皮 でんぷん<br>米油 ごま油    | にんじん にら たけのこ<br>干しいたけ しょうが<br>グリンピース たまねぎ<br>にんにく                       | 653<br>27.2  |   |
| 14 | 火 | 牛乳 和風スパゲティ<br>野菜ソテー<br>さつまいもブラウニー         | 牛乳 ベーコン<br>豚肉 鶏卵                  | スパゲティ 小麦粉<br>砂糖 さつまいも<br>米油 ｺｯﾌﾟﾘﾝｸﾞ油 | にんじん ピーマン にんにく<br>ほうれんそう たまねぎ<br>しめじ えのき もやし コーン                        | 706<br>24.0  |   |
| 15 | 水 | 牛乳 ごぼう入りドライカレー<br>パリパリサラダ                 | 牛乳 豚肉<br>レンズ豆                     | 米 麦 小麦粉<br>シウマイの皮 砂糖<br>米油 ごま油        | ピーマン にんじん にんにく<br>しょうが たまねぎ ごぼう<br>干しぶどう きゅうり<br>キャベツ                   | 671<br>23.0  |   |
| 16 | 木 | 牛乳 麦ごはん<br>鮭のからしみそ焼き けんちん汁<br>ごまあえ        | 牛乳 鮭 みそ<br>鶏肉 豆腐                  | 米 麦 砂糖<br>こんにゃく さといも<br>ごま油 米油 ごま     | にんじん こまつな ねぎ<br>にんにく ごぼう<br>だいこん もやし                                    | 615<br>30.6  |   |
| 17 | 金 | 牛乳 やこめ<br>野菜チップ<br>肉じゃが                   | 牛乳 大豆 豚肉                          | 米 もち米 砂糖<br>こんにゃく 米油<br>じゃがいも         | にんじん かぼちゃ ごぼう<br>干しいたけ れんこん<br>しょうが たまねぎ                                | 640<br>23.8  |   |
| 20 | 月 | 牛乳 きんぴらごはん<br>照り焼きハンバーグ<br>豆腐とわかめのみそ汁     | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>豆腐 鶏卵<br>みそ わかめ       | 米 麦 砂糖 米油<br>パン粉 でんぷん<br>じゃがいも ごま     | にんじん いんげん ごぼう<br>しょうが たまねぎ ねぎ   | 630<br>28.9  |   |
| 21 | 火 | 牛乳 ジャーチャーめん<br>フルーツポンチ                    | 牛乳 豚肉 みそ<br>八丁みそ 寒天(缶)            | 中華めん 砂糖<br>米油 でんぷん<br>ごま油             | にんじん もやし きゅうり ねぎ<br>にんにく しょうが 干しいたけ<br>たけのこ たまねぎ みかん(缶)<br>パイン(缶) 黄桃(缶) | 652<br>23.6  |   |
| 22 | 水 | 牛乳 ごはん さばの香味焼き<br>すまし汁<br>ゆずごまサラダ         | 牛乳 さば 豆腐<br>わかめ                   | 米 砂糖 ごま<br>米油                         | にんじん にんにく しょうが<br>ねぎ 干しいたけ たけのこ<br>えのき キャベツ きゅうり<br>たまねぎ ゆず             | 576<br>26.9  |   |
| 23 | 木 | 牛乳 ガーリックトースト<br>鶏ブラウンシチュー<br>花野菜のサラダ      | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 生クリーム               | 食パン じゃがいも<br>砂糖 パター 米油                | ブロッコリー カブチー トマトビューレ<br>にんじん にんにく マッシュルーム<br>セロリ コーン たまねぎ<br>りんご         | 603<br>21.0  |   |
| 24 | 金 | 牛乳 回鍋肉丼<br>わかめスープ                         | 牛乳 豚肉 みそ<br>鶏肉 豆腐 わかめ             | 米 麦 砂糖 米油<br>でんぷん ごま油                 | にんじん ピーマン ねぎ<br>にんにく キャベツ<br>しょうが たけのこ                                  | 638<br>22.5  |   |
| 27 | 月 | 牛乳 わかめごはん<br>ししゃものカレー揚げ<br>かきたま汁          | 牛乳 豆腐 鶏卵<br>わかめ ししゃも              | 米 麦 小麦粉<br>でんぷん 米油                    | にんじん こまつな ねぎ<br>干しいたけ   | 631<br>29.4  |   |
| 28 | 火 | 牛乳 麻婆豆腐丼<br>春雨サラダ                         | 牛乳 豚肉 みそ<br>豆腐                    | 米 麦 砂糖 米油<br>でんぷん 春雨<br>ごま油           | にんじん にら にんにく<br>しょうが 干しいたけ ねぎ<br>グリンピース もやし<br>きゅうり                     | 661<br>25.7  |   |

食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

太字は、6年生、および11月に給食委員会が行った「おいしく楽しくお皿ピカピカキャンペーン」で賞をもらったクラスからのリクエスト献立です。お楽しみに！