



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