



2月の献立

平成29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	木	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが ごまあえ	牛乳 豚肉	米 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ 米油 ごま	こまつな にんじん しょうが たまねぎ もやし	587 22.3	<p>2(金) 節分のおこわ</p> <p>2/3は節分です。それにちなんで、大豆の入ったおこわを作ります。</p>
2	金	牛乳 節分おこわ いわしのつみれ汁 くだもの(ぼんかん)	牛乳 鶏肉 大豆 いわし みそ	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 だいこん ねぎ ぼんかん	583 25.2	
5	月	牛乳 ココア揚げパン 卵と野菜のスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵	シロパツ 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし	580 21.1	
6	火	牛乳 ごはん さばの照り焼き みそけんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳 さば 鶏肉 みそ 豆腐 アガー	米 こんにゃく さといも 砂糖 米油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ぶどうジュース	639 27.8	
7	水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 大根ときゅうりの中華味	牛乳 豚肉 豆腐 うすら卵	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり	593 22.8	
8	木	牛乳 ジャージャー鍋 おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 粉寒天	中華めん 砂糖 でんぷん 米油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ 黄桃(缶)	656 24.1	
9	金	牛乳 キムチチャーハン トックスープ ナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 砂糖 トック 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな キムチ ねぎ キャベツ たまねぎ もやし	589 19.9	
13	火	牛乳 大豆入りひじきごはん わかさぎのから揚げ 芋団子汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき わかさぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも 小麦粉	にんじん こまつな だいこん 干ししいたけ ねぎ	614 25.5	
14	水	牛乳 チキンライス イタリアンスープ ココアムース	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 粉チーズ アガー 生クリーム	米 パン粉 砂糖 バター 米油	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン	621 23.2	
15	木	牛乳 わかめごはん 冬野菜とがんもどきの煮物 和風じゃこサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 がんもどき ちりめんじゃこ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 米油 ごま	にんじん いんげん だいこん 干ししいたけ キャベツ きゅうり	644 26.6	
16	金	牛乳 ピザトースト 鶏ブラウンシチュー くだもの(でこぼん)	牛乳 ポンレスハム ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム	食パン ジャガイモ 砂糖 小麦粉 米油 バター	ピーマン トマトピューレ にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム でこぼん	632 27.3	
19	月	牛乳 パエリア スペイン風オムレツ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 えび いか ベーコン 鶏卵	米 麦 ジャガイモ 米油	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	612 30.0	
20	火	牛乳 豚肉丼 春雨スープ	牛乳 豚肉 みそ 豚肉	胚芽米 砂糖 春雨 でんぷん 米油	にんじん ピーマン こまつな にんにく キャベツ たけのこ ねぎ 干ししいたけ もやし しょうが	640 22.6	
21	水	牛乳 練馬スバグティ バリバリサラダ フルーツポンチ	牛乳 まぐろ(ツナ) 寒天(缶)	スバグティ 砂糖 米油 しゅうまいの皮 オリーブ油 ごま油	にんじん だいこん きゅうり キャベツ りんご(缶) 黄桃(缶) 白桃(缶) 洋なし(缶)	625 21.9	
22	木	牛乳 コッパパン 白身魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン レンズ豆 チーズ	コッパパン パン粉 マカロニ マヨネーズ 米油	にんじん トマトピューレ トマト(缶) マッシュルーム(缶) たまねぎ セロリ だいこん	580 29.1	
23	金	牛乳 豚肉のうま煮丼 大根サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん 米油	にんじん しょうが ごぼう はくさい ねぎ だいこん きゅうり	585 21.9	
26	月	牛乳 ごまごはん ジャンボぎょうざ わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ぎょうざの皮 でんぷん ごま ごま油 米油	にら にんじん キャベツ ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく たけのこ	648 24.3	
27	火	牛乳 ごはん 鮭のピリ辛焼き さといものみそ汁 五目きんぴら	牛乳 鮭 油揚げ みそ 豚肉	米 砂糖 さといも こんにゃく ごま 米油 ごま油	にんじん にんにく ねぎ しょうが だいこん ごぼう れんこん	596 28.1	
28	水	牛乳 カレーライス 野菜のしょうがじょうゆかけ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 米油 バター	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ しょうが	640 21.3	

※ 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

※ **赤字**は、6年生、および11月に給食委員会が行った「協力・努力・食住きれいにしようキャンペーン」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！