



2月の献立

平成30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	金	牛乳 きんぴらごはん いわしのつみれ汁 青のりピーズポテト	牛乳 豚肉 いわし みそ 大豆 青のり	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく 米油 じゃがいも	にんじん いんげん ごぼう こまつな しょうが ねぎ しょうが だいこん	605 23.8	1(金) いわしの つみれ汁 2/3は節分です。節分の終鰯(ひいらぎいわし)にちなんで、いわしを使ったつみれ汁を作ります。
4	月	牛乳 オレンジフレンチトースト ポトフ ほうれんそうサラダ	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン ウィンナー	食パン 砂糖 じゃがいも パター 米油	にんじん ほうれんそう ルバグジュース にんにく たまねぎ キャベツ もやし	609 24.4	
5	火	牛乳 キムたく丼 ワンタンスープ	牛乳 豚肉	米 麦 ワツタの皮 ごま油 米油	にんじん たら ねぎ キムチ たくあんしょうが にんにく はくさい もやし	599 25.0	
6	水	牛乳 ジャージャー麺 フルーツボンチ	牛乳 豚肉 みそ 寒天(缶)	中華めん 砂糖 米油 ごま油 でんぷん	にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	657 23.4	
7	木	牛乳 こぎつねごはん 焼きししゃも さつま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ ししゃも	米 麦 砂糖 さつまいも 米油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	609 29.9	
8	金	牛乳 あんかけチャーハン 春雨サラダ	牛乳 豚肉 鶏卵	米 麦 でんぷん 春雨 砂糖 米油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ たけのこ だいこん もやし 干しいたけ きゅうり	599 24.1	
12	火	牛乳 わかめとごまのごはん むろあじしゅうまい 中華風コーンスープ	牛乳 むろあじ 鶏肉 豆腐 みそ 鶏卵 わかめ	米 麦 砂糖 でんぷん ワタの皮 ごま ごま油	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ しょうが グリーンピース たけのこ ねぎ コーン	624 27.5	
13	水	牛乳 ごぼう入りドライカレー じゃがいものハニーサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも 米油 はちみつ	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 キャベツ	686 22.8	
14	木	牛乳 胚芽ごはん 白身魚の変わりソース 肉じゃが	牛乳 ホキ 豚肉	胚芽米 でんぷん 米油 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん いんげん たまねぎ しょうが	665 25.1	
15	金	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 チョコレート オリーブ油 米油	にんじん ピーマン にんにく ほうれんそう たまねぎ えのきたけ もやし コーン	700 23.7	
18	月	牛乳 ごまごはん 油揚げの春巻き 広東スープ	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐	米 麦 春雨 ごま でんぷん 米油 ごま油	にら にんじん チンゲン菜 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし しょうが たけのこ	574 22.5	
19	火	牛乳 メープルトースト サーモンチャウダー ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム	食パン メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 砂糖 パター 米油	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	597 20.9	
20	水	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 豆腐とわかめのみそ汁 もやしとにんじんの炒めもの	牛乳 ぶり 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 米油 じゃがいも ごま油 ごま	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ もやし	643 29.2	
21	木	牛乳 コーヒートースト 黒砂糖パン チーズオムレツ ミネストローネ くだもの(ぼんかん)	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 豚肉 レンズ豆 チーズ	黒砂糖パン 砂糖 マカロニ 米油	にんじん トマト(缶) たまねぎ セロリ だいこん ぼんかん	635 28.1	
22	金	牛乳 コメッコハヤシライス コーンサラダ	牛乳 豚肉 豆乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 砂糖 米油	トマト(缶) ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	669 20.5	
25	月	牛乳 きな粉揚げパン 肉団子入り春雨スープ ぶどうゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 鶏卵 アガー	シロパン 砂糖 でんぷん 春雨 砂糖 米油 ごま油	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい ぶどうジュース	618 23.7	
26	火	牛乳 豚肉のうま煮丼 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	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 もやし きゅうり	602 25.4	
27	水	牛乳 ゆかりごはん 冬野菜とがんもどきの煮物 ごまじょうゆのおひたし	牛乳 鶏肉 大豆 がんもどき	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 こまつな だいこん 干しいたけ もやし	620 26.1	
28	木	牛乳 麦ごはん さばのねぎみそかけ せんべい汁 くだもの(いよかん)	牛乳 さば みそ 鶏肉	米 麦 砂糖 こんにゃく 米油	にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ いよかん	626 28.6	

※ 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年生からのリクエスト献立です。お楽しみに！

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A	B1	B2	C		
2月分平均	628	25.0	20.4(29.3%)	332	2.3	266	0.46	0.55	25	4.5	2.6
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満