



2 月献立表

令和4年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) * 中学年班	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)		
1 水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜の生姜じょうゆがけ	豚肉 えび 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 小松菜	557 19.3	3日(金) ~節分献立~ 2月3日は節分です。節分には、豆まきをして悪いものを追い出し、福を呼び込む習慣があります。また、「終翳(ひいらぎいわし)」といい、鬼の嫌いな魚「いわし」を食べ、玄関先にかざるといふ風習もあります。 
2 木	牛乳 きつねうどん 青のりビーンズポテト	とり肉 油揚げ 牛乳 大豆 青のり	米油 砂糖 うどん じゃが芋 片栗粉	にんじん 大根 白菜 ねぎ	579 16.3	
3 金	牛乳 いわしの蒲焼き丼 五目みそ汁 きなこ豆 ☆節分献立	いわし 牛乳 油揚げ みそ かまぼこ 大豆 きな粉	米 麦 片栗粉 米油 砂糖 こんにゃく	生姜 にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	651 17.3	
6 月	牛乳 きこのピラフ 鮭のマヨネーズ焼き パミセリスープ	ベーコン 牛乳 鮭 チーズ 豚肉	米 麦 米油 バター マヨネーズ(卵なし) パン粉 パミセリ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ パセリ 生姜 キャベツ	561 20.6	
7 火	牛乳 麦ごはん 四川豆腐 三色ナムル くだもの(みかん)	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 ねぎ みかん	591 17.1	
8 水	牛乳 うどと豚肉のバター風味丼 さつま汁 くだもの(りんご) ☆旬の食材「うど」	豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 バター さつま芋 こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん うど キャベツ しめじ ごぼう 大根 ねぎ りんご	614 15.8	
9 木	ミルクコーヒー 黒砂糖パン ベーコンとポテトのキッシュ ★ABCスープ	コーヒー牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム 卵 チーズ とり肉	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ ピーマン にんじん コーン キャベツ	612 17.0	
10 金	牛乳 麦ごはん ジャンボぎょうざ きんぴらごぼう みそ汁 ♪6年生が考えた献立	牛乳 豚ひき肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま	干しいたけ ねぎ キャベツ いら 生姜 にんにく ごぼう れんこん にんじん 大根 小松菜	659 15.7	10日(金) ★6年生が考えた献立★ ・麦ごはん ・ジャンボぎょうざ ・きんぴらごぼう ・みそ汁 12月に、6年生が家庭科の授業で「1食分の献立」を考える授業を行いました。授業の中で考えた献立の中から、給食に取り入れました。 
13 月	牛乳 チキンパエリア ポトフ チョコチップマフィン	とり肉 ほたて 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 卵	米 麦 オリーブ油 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター チョコレート 粉 糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン キャベツ	679 14.9	
14 火	牛乳 焼肉ガーリックライス 春雨スープ ★りんごゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 麦 米油 バター 砂糖 春雨 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ほうれん草 生姜 干しいたけ 小松菜 りんごジュース	621 15.8	
15 水	牛乳 あしたばパン かぼちゃのシチュー じゃがいものハニーサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム	あしたばパン 米油 小麦粉 バター じゃが芋 はちみつ	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ	604 13.6	16日(木) ・りんごちゃんサラダ 13日から始まる読書週間「ちなんだ」(絵本給食)です。今回は「サラダでげんき」に出てくる「りんごちゃんサラダ」を再現してみました。 
16 木	牛乳 ゆかりごはん ぶりの照り焼き りんごちゃんサラダ 沢煮椀 ☆絵本給食「サラダでげんき」	牛乳 ぶり ハム 刻み昆布 かつお節 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 米油 片栗粉	生姜 キャベツ きゅうり にんじん コーン 大根 干しいたけ みつば ねぎ	595 21.2	
17 金	牛乳 豚肉とごぼうのごはん メヒカリのからあげ じゃがいものそぼろ煮 ☆旬の食材「メヒカリ」	豚肉 昆布 牛乳 メヒカリ 豚ひき肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごぼう にんじん 生姜 たまねぎ グリーンピース	616 17.9	22日(水) ★3年生が考えた献立★ ・大豆ミートのキーマカレー ・豆もやしナムル ・きな粉あずき豆乳プリン 3年生が「すがたをかえる大豆」の学習の中で、大豆からできるいろいろな食材を使ったメニューを考えてくれました。
20 月	牛乳 麦ごはん すき焼き風肉豆腐 ゆずごまサラダ	牛乳 豚肉 なたと 焼き豆腐	米 麦 米油 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	586 18.2	
21 火	牛乳 ★みそラーメン 中華風ドーナツ	豚肉 みそ 牛乳 卵	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖 小麦粉 白ごま	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜	613 14.8	
22 水	牛乳 大豆ミートのキーマカレー 豆もやしナムル きな粉あずき豆乳プリン ♪3年生が考えた給食	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳 アガー 豆腐 きな粉 小豆	米 麦 米油 小麦粉 はちみつ ごま ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ れんこん ピーマン にんじん きゅうり 小松菜 もやし	656 16.0	
24 金	牛乳 きぬがさ丼 京風みそ汁 くだもの(せとか) ☆郷土料理「京都府」	油揚げ 卵 牛乳 みそ	米 麦 砂糖 里芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース 大根 水菜 せとか	573 16.1	24日(木) ~日本の郷土料理~ ☆京都府☆ ・きぬがさ丼 京都のご当地丼といわれている「衣笠(きぬがさ)丼」は、あまからく煮た油揚げとねぎを、だしと卵でとじて、ご飯の上にのせたものです。
27 月	牛乳 シャンバラヤ 豆入りコーンスープ ★ズイートポテト	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン 卵 とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター さつま芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン パセリ	663 14.6	
28 火	牛乳 わかめとじゃこのごはん さば揚げ煮 冬野菜の豚汁 くだもの(デコボン) 	炊き込みわかめ ちりめんじゃこ 牛乳 さば 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 れんこん 大根 にんじん かぶ ねぎ デコボン	643 18.7	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(19回)

☆5年生は社会科見学のため14日は給食がありません。 ☆3年生は社会科見学のため7日は給食がありません。

◎2月と3月は、6年生からのリクエスト給食を取り入れています。★(献立名)_____のメニューは、6年生からのリクエスト上位に入ったメニューです。

栄養素	ビタミン											食物繊維 g	食塩 g
	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	A	μg	RE	B1 mg	B2 mg		
2月分平均 (中学年)	612	25.6(16.7%)	21.5(31.6%)	341	93	2.3	244	0.42	0.51	30	5.9	2.6	