



# 2月献立表

令和5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 (%) *中学年組	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 木	牛乳 麦ごはん 銀さわらのごまみそ焼き ★パリアパリアサラダ 沢煮椀	牛乳 銀さわら みそ 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 白ごま ワントンの皮 米油 ごま油 片栗粉	きゅうり にんじん キャベツ 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	581 18.0	<p><b>2日(金)</b> ♪6年生が考えた献立 ～6年1組編～</p> <p>・<b>恵方巻風</b> 恵方巻の具をごはんにまぜこみ、のりで巻く代わりに刻みのをちらします。</p> <p>・<b>鬼除け汁(赤いお汁)</b> 具たくさんのみそ汁に大豆を入れた鬼除けの汁ものです。</p> <p>※訂正：1月は、献立表では6年3組の献立とお知らせしましたが、2組の献立でした。</p>  <p><b>8日(木)</b> ・<b>高岡なっぺコロッケ</b> 富山県の高岡市は、コロッケの町で有名な地域です。高岡市の給食で出されるコロッケを再現します。小松菜や大豆、「ワインナー」が入った、栄養たっぷりコロッケです。</p>  <p>☆おはなし給食☆</p> <p><b>9日(金)</b> ・<b>14ひきの朝ごはんのスープ</b></p> <p><b>20日(火)</b> ・<b>火ようびのスパゲティ</b></p> <p>13日から始まる読書旬間にちなんで「おはなし給食」です。今回は「14ひきのあさごはん」からスープ、「月ようびはなにたべる?」から、スパゲティを出します。</p>  <p><b>26日(月)</b> ・<b>うどんと豚肉のバター風味丼</b> 練馬区の農家さんがそだてた「東京うどん」を使います。東京うどんは、江戸東京野菜と呼ばれる食材の1つです。</p> <p>☆6年生の <b>リクエスト給食☆</b> 卒業を控えた6年生に、もういちど食べたい給食のリクエストをとりました。リクエストの上位に入った献立を、2月と3月の献立にとり入れていきます。</p> 
2 金	牛乳 恵方巻風 ひじきの煮物 鬼除け汁 くだもの(ぼんかん) ♪6年生が考えた献立(6-1)	高野豆腐 卵 のり 牛乳 ひじき さつま揚げ 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 大豆	米 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 切干大根 大根 こぼろ ねぎ ぼんかん	576 17.0	
5 月	牛乳 タンドリーチキンカレー 大根サラダ	とり肉 ヨーグルト 牛乳 わかめ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 きゅうり	585 12.0	
6 火	牛乳 麦ごはん 鮭の香味焼き 三色サラダ さつま汁	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 米油 さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 にんじん もやし こぼろ 大根	581 20.1	
7 水	牛乳 ピザトースト ★クリームシチュー くだもの(ネーブルオレンジ)	ハム チーズ 牛乳 とり肉 生クリーム	食パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマトピューレ にんじん パセリ ネーブル	581 17.1	
8 木	牛乳 わかめごはん 高岡なっぺコロッケ みそけんちん汁 ☆郷土料理「富山県」	炊き込みわかめ 牛乳 豚ひき肉 大豆 豆乳 ワインナー チーズ とり肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 マッシュポテト じゃが芋 小麦粉 パン粉 こんにゃく 里芋	たまねぎ にんじん 小松菜 こぼろ 大根 ねぎ	644 14.8	
9 金	牛乳 きこのピラフ 白身魚の香草パン粉焼き 14ひきの朝ごはんのスープ ☆おはなし給食「14ひきのあさごはん」	ベーコン 牛乳 ホホ とり肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 じゃが芋 小麦粉 バター	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 しめじ コーン	601 18.3	
13 火	牛乳 麦ごはん お好み卵焼き ひじきと枝豆の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 えび いか 青のり かつお節 卵 ひじき 油揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖	キャベツ ねぎ 生姜 コーン にんじん 枝豆 たまねぎ 大根 かぼちゃ えのきたけ	596 18.5	
14 水	牛乳 チキンバリエリア ★ABCスープ ココアケーキ	とり肉 牛乳 鶏もも 卵	米 麦 オリーブ油 米油 マカロニ 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 セロリー キャベツ コーン	635 13.3	
15 木	牛乳 焼肉ガーリックライス 春雨スープ	豚肉 牛乳 とり肉	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 こぼろ 小松菜 生姜 干しいたけ	552 16.4	
16 金	牛乳 麦ごはん ししゃもフライ 肉じゃが くだもの(りんご)	牛乳 ししゃも 豚肉	米 麦 小麦粉 パン粉 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん りんご	667 17.0	
19 月	牛乳 麦ごはん ★ジャンボぎょうざ 野菜ナムル にらたまスープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐 卵	米 麦 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油	干しいたけ ねぎ キャベツ なら 生姜 にんにく もやし にんじん 小松菜	605 17.2	
20 火	牛乳 火ようびのスパゲティ(ピザソース) コーンサラダ スイートポテト ☆おはなし給食「月ようびはなにたべる?」	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 生クリーム 卵	オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖 さつま芋 バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	628 15.8	
21 水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜のしょうがじょうゆがけ	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	
22 木	牛乳 ゆかりごはん さば揚げ煮 キャベツのさっぱり和え 冬野菜のみそ汁	牛乳 さば みそ 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 れんこん 大根 かぶ ねぎ かぶの葉	597 17.0	
26 月	牛乳 うどんと豚肉のバター風味丼 じゃがいものみそ汁 ★ぶどうゼリー ☆旬の食材「うどん」	豚肉 牛乳 油揚げ みそ アガー	米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん うど キャベツ しめじ 小松菜 ねぎ ぶどうジュース	616 15.2	
27 火	牛乳 ミルクパン 手作りみかんジャム ポークビーンズ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	ミルクパン グラニュー糖 片栗粉 米油 じゃが芋	みかん缶 みかんジュース たまねぎ にんじん もやし 小松菜 コーン	542 16.9	
28 水	牛乳 ★みそラーメン うすら煮たまご ★おかしな目玉焼き	豚肉 みそ 牛乳 うすら卵 寒天	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 桃缶	551 16.1	
29 木	りんごジュース チリビーンズライス ポテトベーコンソテー ☆交流給食	ベーコン 豚ひき肉 大豆	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース りんごジュース パセリ	567 11.5	

※ 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、御了承ください。(19回)

★ 6年生は社会科見学のため、16日(金)は給食がありません。

◎★(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	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
2月分平均 (中学年)	593	24.3g(16.4%)	19.9g(30.2%)	329	92	2.3	265	0.40	0.52	28	6.6	2.6			