



2 月献立表

令和6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 (%) ※中学生用	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)		
3月	麦ごはん 牛乳 さばの文化干し 和風サラダ 節分みそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ かまぼこ	米 麦 白ごま 米油 砂糖 こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	621 16.2	<p>♪6年生が考えた献立 6年生が家庭科の授業で献立作りをしました。その中から、各クラス1つずつ、2月と3月の献立に取り入れます。班ごとに色々なテーマで献立を考えてくれました!</p> <p>13日(木) ～6年2組編～ 「午後も元氣いっぱい給食」 ・キムチや豚肉で、午後も元氣が出るような食材を選びました。</p> <p>18日(火) ～6年1組編～ 「フランスの料理」 ・「カスレ」とは、豚肉やウインナー、白いんげん豆などをカスールという土鍋で煮込んだフランス料理です。</p> <p>♪6年3組編は3月を予定しています。お楽しみに!</p> <p>☆おはなし給食☆ 14日(金) ・おはけのアッチのスパゲティ 「スパゲティがたべたいよう」 10日から始まる読書期間にちなんで「おはなし給食」です。今回は「スパゲティがたべたいよう」から、「おはけのアッチのスパゲティ」を出します。</p> <p></p> <p>25日(火) ☆練馬区産にんじんの一斉給食 </p> <p>・夕焼けゼリー 練馬区でとれたにんじんが区から提供されます。にんじんをたっぷり使ってゼリーを作ります。</p> <p>・うどと豚肉のバター風味丼 練馬区の農家さんがそだてた「東京うど」を使います。東京うどは、江戸東京野菜と呼ばれる食材の1つです。</p> <p></p> <p>☆6年生のリクエスト給食★ 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。 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>
4火	あしたばパン 牛乳 ★クリームシチュー ジャがいものハニーサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ	あしたばパン 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 油 はちみつ	たまねぎ にんじん パセリ粉 キャベツ	593 13.9	
5水	わかめとじゃこのごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き 野菜のからししょうゆかけ 冬野菜の豚汁	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 いか みそ 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん れんこん 大根 かぶ かぶ (葉)	546 21.7	
6木	麦ごはん 牛乳 チースタッカルビ 米粉ワンタンスープ りんごゼリー ☆世界の味めぐり「韓国」	牛乳 とり肉 チーズ アガー	米 麦 米油 さつま芋 ごま油 砂糖 米粉めん	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 白菜 たけのこ ねぎ りんごジュース	648 14.8	
7金	麦ごはん 牛乳 おろしソースの和風ハンバーグ つけあわせの揚げ野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ ひじき 豆腐 みそ わかめ	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	たまねぎ 大根 にんじん コーン ねぎ	675 16.5	
10月	ゆかりごはん 牛乳 ハマチの照り焼き ひじきと切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶり ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 切干大根 干しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ	627 18.7	
12水	豆腐の中華煮付 牛乳 ★パリパリサラダ	豚肉 えび 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ コーン	599 17.7	
13木	豚キムチごはん 牛乳 春雨サラダ かきたま汁 ◎6年生が考えた献立(6-2)	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 麦 米油 砂糖 ごま油 春雨 白ごま 片栗粉	にんじん キムチ ねぎ もやし きゅうり たけのこ コーン 小松菜	566 16.3	
14金	おはけのアッチのスパゲティ 牛乳 フレンチサラダ おからのガトーショコラ ☆おはなし給食「スパゲティがたべたいよう」	豚ひき肉 チーズ 牛乳 おから	スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 米油 はちみつ 粉糖	パセリ粉 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり りんご みかんジュース	654 15.4	
17月	チャーハン 牛乳 ★ジャンボぎょうざ 春雨スープ くだもの(甘平)	豚肉 卵 牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ キャベツ にら 生姜 にんにく 小松菜 かんべい	671 16.1	
18火	フレンチトースト 牛乳 カスレ グリーンサラダ ◎6年生が考えた献立(6-1)	牛乳 卵 ウインナー 豚肉 いんげん豆	国内産小麦粉パン 砂糖 バター オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 米油	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン 黄ピーマン りんご	583 16.1	
19水	タンドライーチキンカレー 牛乳 じゃこと大根のサラダ くだもの(せとか)	とり肉 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 ごま 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 きゅうり せとか	628 12.9	
20木	麦ごはん 牛乳 鮭の香草パン粉焼き キャベツの塩昆布和え さつま汁	牛乳 鮭 塩昆布 とり肉 油揚げ みそ	米 麦 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ごま油 米油 さつま芋 こんにゃく	にんにく パセリ粉 小松菜 もやし キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	626 18.6	
21金	チキンパエリア 牛乳 ベーコンとポテトのキッシュ ★ABCスープ	とり肉 ほたて 牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ	米 麦 オリーブ油 米油 じゃが芋 マカロニ	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 コーン キャベツ	607 17.5	
25火	うどと豚肉のバター風味丼 牛乳 五目汁 夕焼けゼリー ☆練馬区産にんじんの一斉給食	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 寒天	米 麦 米油 砂糖 バター 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん うど キャベツ しめじ 大根 小松菜 ねぎ オレンジジュース	591 16.2	
26水	★みそラーメン 牛乳 うずら煮たまご ★おかしな目玉焼き	豚肉 みそ 牛乳 うずら 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 桃げ	553 16.0	
27木	きんぴらごはん 牛乳 ししゃもフライ みぞれ汁 くだもの(りんご)	豚肉 牛乳 ししゃも とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん えのきたけ 大根 ねぎ りんご	576 16.8	
28金	コメッコハヤシライス りんごジュース 玉ねぎドレッシングサラダ ★スイートポテト	豚肉 豆乳 豆乳入りホイップ	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 さつま芋 豆乳バター はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム トマトピューレ ピーマン りんごジュース キャベツ きゅうり	675 10.1	

※ 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。(18回)

★ 3年生は社会科見学のため、4日(火)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。

<2月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	えのき	長野県 新潟県	大根	練馬区 千葉県	米	秋田県産「あきたこまち」 岩手県産「ひとめぼれ」
しょうが	茨城県	しめじ	長野県	キャベツ	愛知県 神奈川県	牛乳	岩手県産「ひとめぼれ」 東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	北海道	れんこん 白菜	茨城県	小松菜	東京都 埼玉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県 北海道	さつま芋	茨城県 千葉県	東京うど	練馬区	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	静岡県	かぶ	千葉県	にら	茨城県 栃木県 群馬県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県	ねぎ	埼玉県 千葉県	ピーマン	茨城県	せとか	愛媛県 佐賀県
ごぼう	群馬県	トマト	愛知県 千葉県	黄パプリカ	茨城県	甘平	愛媛県
きゅうり	千葉県 高知県	さやいんげん	沖縄県	もやし	栃木県	りんご	青森県 長野県