



# 2月のこんだて表

平成28年度 練馬区立中村小学校



日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
							エネルギー	たんぱく質
1	水	○	八宝おこわ ぎすけ煮 むらくも汁	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 えび ちりめんじゃこ 豆腐 大豆	米 もち米 砂糖 くず粉 でん粉 ごま ごま油 菜種油 米油	人参 小松菜 たけのこ しいたけ コーン グリーンピース ねぎ	エネルギー たんぱく質	693 kcal 34.3 g
2	木	○	みそラーメン (メンマ添え) おかしなおかしな白玉焼き	牛乳 豚肉 みそ 粉寒天	中華めん 砂糖 ラード ごま油 菜種油 米油	人参 にんにく 生姜 ねぎ きくらげ 白菜 玉ねぎ たけのこ もやし 黄桃(缶)	エネルギー たんぱく質	660 kcal 25.7 g
3	金	○	黒豆入りちらし寿司 鮭の塩焼き すまし汁 果物	牛乳 卵 鶏肉 えび 鮭 豆腐 わかめ 黒豆	米 砂糖 菜種油 米油	人参 みつば しいたけ かんぴょう れんこん ねぎ 果物	エネルギー たんぱく質	647 kcal 29.8 g
6	月	○	麦ごはん 大根サラダ 家常豆腐 果物	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ かつお節	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 菜種油 米油	人参 生姜 しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ にんにく 大根 きゅうり コーン もやし 果物	エネルギー たんぱく質	698 kcal 26.2 g
7	火	○	ガーリックトースト 大豆シチュー アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 粉チーズ 生クリーム	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター マーガリン アーモンド 菜種油 米油	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし セロリ にんにく パセリ	エネルギー たんぱく質	671 kcal 24.4 g
8	水	○	中華丼 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 かまぼこ 粉寒天	米 砂糖 くず粉 でん粉 ごま油 菜種油 米油	人参 ピーマン にんにく たけのこ 玉ねぎ もやし 白菜 黄桃・みかん・パイナップル(缶)	エネルギー たんぱく質	692 kcal 23.8 g
9	木	○	きびごはん ゆず入りおひたし さばのみそ煮 里芋のみそ汁	牛乳 さば みそ かつお節 油揚げ 豆腐	米 きび 砂糖 里芋	人参 小松菜 白菜 もやし 春菊 ねぎ 生姜 ゆず えのきたけ	エネルギー たんぱく質	645 kcal 28.0 g
10	金	○	麦ごはん ポークストロガノフ キャベツとじゃがいものスープ もやしのごま酢	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター ごま油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ トマト キャベツ にんにく グリーンピース マッシュルーム もやし	エネルギー たんぱく質	682 kcal 25.7 g
13	月	○	エクレアパン ポトフ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン ソーセージ	ショートニングパン チョコレート じゃがいも 菜種油 米油	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 果物	エネルギー たんぱく質	663 kcal 24.8 g
14	火	○	胚芽ごはん 岩手揚げ (おろしソース添え) おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 卵 納豆 さくらえび みそ 豆腐 わかめ かつお節	胚芽米 小麦粉 砂糖 さつまいも 菜種油 米油	人参 ほうれん草 ねぎ ピーマン 大根 白菜 もやし	エネルギー たんぱく質	657 kcal 22.8 g
15	水	○	親子丼 大豆サラダ 果物	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ 大豆 わかめ	米 砂糖 ごま ごま油 菜種油 米油	人参 玉ねぎ たけのこ 生姜 グリーンピース きゅうり もやし 果物	エネルギー たんぱく質	660 kcal 25.2 g
16	木	○	麦ごはん 切干大根の含め煮 さわらの香味焼き 吉野汁	牛乳 さわら 鶏肉 油揚げ はんぺん	米 麦 うどん 砂糖 ごま こんにゃく でん粉 菜種油 米油	人参 ねぎ さやいんげん 切干大根 にんにく 生姜	エネルギー たんぱく質	687 kcal 28.5 g
17	金	○	ひじきごはん 豚汁 ししゃものみりん焼き トマト	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ ししゃも ひじき	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋 菜種油 米油	人参 トマト ごぼう 大根 ねぎ グリーンピース	エネルギー たんぱく質	638 kcal 28.4 g
20	月	○	梅ちりめんごはん 磯香あえ ぶりの照り焼き かぶのみそ汁	牛乳 ぶり のり わかめ しらす干し 油揚げ みそ	米 砂糖 じゃがいも ごま 菜種油 米油	人参 ほうれん草 もやし かぶ かぶの葉 梅干し 生姜 ねぎ	エネルギー たんぱく質	670 kcal 28.4 g
21	火	○	コーンピラフ ビーンズスープ タンドリーチキン フレンチサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト	米 麦 砂糖 マカロニ バター カレー粉 菜種油 米油	人参 トマト 玉ねぎ コーン キャベツ 白菜 生姜 もやし きゅうり にんにく パセリ マッシュルーム グリーンピース	エネルギー たんぱく質	675 kcal 27.1 g
22	水	○	山菜おこわ とびうおのすり身団子汁 小松菜の芥子あえ 果物	牛乳 卵 鶏肉 たら とびうお 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく 里芋 菜種油 米油	人参 小松菜 たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ グリーンピース 生姜 ごぼう 大根 ねぎ もやし 果物	エネルギー たんぱく質	612 kcal 26.4 g
23	木	○	麦ごはん 野沢菜ふりかけ 肉豆腐 わかめの吸い物	牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し わかめ	米 麦 砂糖 こんにゃく 車麩 ごま油 菜種油 米油	人参 小松菜 野沢菜漬け 玉ねぎ しいたけ 白菜 ねぎ えのきたけ もやし	エネルギー たんぱく質	655 kcal 30.4 g
24	金	○	ホワイトクリームスパゲティー 焼きりんご	牛乳 鶏肉 ハム 粉チーズ 生クリーム	スパゲティー 小麦粉 砂糖 バター オリーブ油 菜種油 米油	人参 ほうれん草 玉ねぎ にんにく マッシュルーム りんご	エネルギー たんぱく質	668 kcal 25.3 g
27	月	○	大根ごはん 焼き春巻 キャベツの甘酢づけ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 春巻の皮 じゃがいも ごま 菜種油 米油	人参 大根 大根の葉 玉ねぎ キャベツ しめじ にら もやし	エネルギー たんぱく質	587 kcal 19.5 g
28	火	○	麦ごはん 沢庵とベーコンの炒め物 コロコロまぐろ おかかあえ うすくず汁	牛乳 ベーコン かじきまぐろ かまぼこ 豆腐 みそ かつお節	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま 菜種油 米油	人参 小松菜 えのきたけ しめじ 大根(沢庵漬) ねぎ 生姜 パセリ もやし	エネルギー たんぱく質	666 kcal 26.5 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A レチノール当量 μg	B1mg	B2 mg	C mg		
中村小 2月平均	661	26.6	20.9	369	2.7	266	0.42	0.55	30	5.2	3.1
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

