家庭数

2月献立表

令和6年度 中村小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	こぎつねごはん 牛乳 **いわしのつみれ汁** **きな粉豆** 節分献立	鶏肉 油揚げ 牛乳 いわし みそ 大豆 脱脂粉乳 きな粉	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	にんじん ねぎ 生姜 大根 小松菜	519	25.2
4	火	麦ごはん 牛乳 麻婆大根 中華ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ ハム	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ ねぎ にら 大根 もやし きゅうり	522	20.9
5	水	舞茸ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ けんちん汁 くだもの（いよかん）	鶏肉 油揚げ 牛乳 さば みそ 豆腐	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	にんじん ごぼう まいたけ みつば ねぎ 大根 いよかん	566	28.2
6	木	じゃことごまのごはん 牛乳 五目うま煮 梅のりあえ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 大豆 のり	米 麦 ごま 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 ごま油	生姜 ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ 練り梅	520	21.2
7	金	**♪きな粉揚げパン** 牛乳 米粉のクリームスープ カントリーサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 米粉 バター	にんじん たまねぎ コーン キャベツ 大根 レモン	542	21.0
10	月	ごはん 牛乳 **♪鶏のから揚げ** 豆腐とわかめのすまし汁 キャベツの甘じょうゆあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 でんぷん 小麦粉 米油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	584	25.0
12	水	大豆入りドライカレー 牛乳 **♪パリパリサラダ**	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ピーマン きゅうり にんじん キャベツ	599	22.0
13	木	わかめごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き 白肉じゃが	わかめ 牛乳 ぶり 豚肉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ゆず たまねぎ にんじん グリンピース	614	28.0
14	金	**♪練馬スパゲティ** 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー **♪ココアムース**	ツナ のり 牛乳 豚肉 アガー 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油	大根 もやし ほうれん草 にんじん コーン	574	24.3
18	火	麦ごはん 牛乳 鰆の香味焼き さつま汁 野菜のゆかりあえ	牛乳 さわら 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 米油 さつま芋 こんにゃく ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	553	27.3
19	水	ごはん 牛乳 **♪ジャンボぎょうざ** 卵わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 卵 豆腐	米 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 米油	干ししいたけ ねぎ キャベツ にら 生姜 にんにく にんじん たけのこ	592	24.1
20	木	**♪豚キムチ丼** 牛乳 **♪ワンタンスープ** くだもの（りんご）	豚肉 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ワンタン	にんにく 生姜 たまねぎ キムチ ねぎ にら にんじん 白菜 りんご	583	23.2
21	金	丸パン 牛乳 手作りみかんジャム チーズオムレツ レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 レンズ豆	丸パン でんぷん 米油 砂糖	みかん缶 みかんジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜	523	26.7
25	火	**練馬産人参のコメッコハヤシライス** 牛乳 **練馬産人参のキャロットソースサラダ** くだもの（いちご） 練馬産人参の日	豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー いちご	625	21.3
26	水	**クーブジューシー** 牛乳 **イナムドゥチ** **♪サーターアンダギー** 日本の郷土料理(沖縄県)	豚肉 昆布 牛乳 かまぼこ 豆腐 みそ 卵	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 小麦粉	生姜 にんじん たけのこ ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ	611	25.0
27	木	**♪みそラーメン** 牛乳 うずら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 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 みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶 りんご缶	574	23.1
28	金	ごまと青のりのごはん 牛乳 わかさぎのカレー揚げ あんかけ汁 おひたし	青のり 牛乳 わかさぎ 鶏肉 竹輪 油揚げ	米 もち米 麦 ごま 小麦粉 米油 焼き麸 でんぷん	にんじん もやし 小松菜 ねぎ	513	23.4

※ 学校行事・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。
※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。
2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。
※ ♪**太字**は6年生からのリクエストメニューです。お楽しみに！

＜1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）＞

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	565	17.1	30.5	2.3	325	83	2.0	236	0.36	0.53	23	5.3

＜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	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	だいこん	千葉県	いよかん	愛媛県
しょうが	茨城県	ねぎ	埼玉県 茨城県	こまつな	埼玉県	りんご	青森県
にんじん	練馬区 千葉県 埼玉県	きゅうり	千葉県 宮崎県	キャベツ	愛知県	いちご	茨城県
たまねぎ	北海道	たけのこ	鹿児島県	さやいんげん	沖縄県	米	岩手県
ごぼう	群馬県	みつば	千葉県	さといも	埼玉県	鶏卵	栃木県
セロリ	静岡県 愛知県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	さつまいも	千葉県 茨城県	まいたけ	新潟県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
ほうれんそう	埼玉県	白菜	茨城県 兵庫県	にら	茨城県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 山形県 福島県 北海道

★ 2月25日（火）は、練馬産人参の日です ★
練馬区内で生産された人参を使った給食を、区内の小中学校が一斉に実施します。
練馬区の畑では、多くの種類の野菜が生産されています。農家の方が大切に育ててくれた人参を、感謝の気持ちを持って、おいしくいただきましょう。