

2月の献立表

平成25年

練馬区立早宮小学校

| 日 | 曜 | こんだて名 | エネルギー | | | |
|----|---|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---|-------------|
| | | | 赤 | 黄 | 緑 | |
| | | | 血や肉・骨や歯をつくる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | たんぱく質 |
| 1 | 金 | やこめ 煮びたし さば文化干し いものこじる | 牛乳 大豆 みそ 豆腐 豚肉 さば文化干し | 米 里芋 油 こんにやく | にんじん 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 ごぼう もやし ほうれん草 | 664 29.8 |
| 4 | 月 | 昆布ごはん ちくわの磯辺揚げ みぞれじる | 牛乳 豚肉 油揚 青のり ちくわ 鶏肉 豆腐 | 米 油 さとう 小麦粉 | にんじん 筍 大根 なめこ缶 ほうれん草 | 610 22.8 |
| 5 | 火 | ジャージャーメン ゆうやけゼリー | 牛乳 寒天 豚肉 みそ テイマンジャン | 中華そば さとう 油 くず粉 でん粉 ごま油 | にんじん 筍 もやし 長ねぎ 干し椎茸 きゅうり ニンジン・オレンジジュース | 659 25.7 |
| 6 | 水 | 八宝おこわ きゃべつのさつと煮 ワンタンスープ | 牛乳 焼き豚 豚肉 | 米 油 さとう ごま ワンタンの皮 ごま油 | にんじん チンゲン菜 コーン 筍 長ねぎ 干し椎茸 きゃべつ ブロッコリー えのき茸 | 602 22.5 |
| 7 | 木 | 五穀ごはん 四川豆腐 チーズポテト | 牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン チーズ | 米 きびあわひえ ごま油 バター くず粉 じゃがいも | にんじん 筍 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 | 696 27.9 |
| 8 | 金 | ナン コールスローソテー カレーシチュー | 牛乳 豚肉 わかめ 生クリーム | ナン 油 じゃがいも さとう 小麦粉 パター | にんじん 玉ねぎ グリーンピース きゃべつ コーン 赤パプリカ | 648 23.7 |
| 11 | 月 | 建 国 記 念 の 日 | | | | |
| 12 | 火 | エクレアパン くだもの 白いんげん豆のトマト煮 | 牛乳 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 | ミルクパン じゃがいも コーティングチョコ 油 | にんじん トマト缶 玉ねぎ くだもの | 642 23.2 |
| 13 | 水 | ごはん 味付けのり ちぐさ焼き よしのじる | 牛乳 味付けのり 豚肉 豆腐 ひじき 生クリーム 卵 鶏肉 | 米 油 さとう ごま 里芋 くず粉 | にんじん 筍 ほうれん草 えのき茸 長ねぎ 小松菜 | 643 28.5 |
| 14 | 木 | 練馬スパゲッティ フルーツポンチ | 牛乳 ツナ缶 のり | スパゲッティ さとう オリーブ油 | 大根 ミノトマト モモ・パイン・ミカン缶 | 648 22.4 |
| 15 | 金 | ごはん ワカサギ南蛮漬 ごま炒め 豚じる | 牛乳 ワカサギ 豆腐 みそ | 米 油 さとう ごま でん粉 じゃがいも | 長ねぎ きゃべつ もやし ごぼう にんじん 大根 小松菜 | 674 27.9 |
| 18 | 月 | パンパン くだもの 魚こがね焼き ABCスープ | 牛乳 魚 チーズ ベーコン | パンパン さとう ABCマカロニ じゃがいも マヨネーズ | にんじん くだもの 玉ねぎ きゃべつ | 616 27.9 |
| 19 | 火 | ピピンパ わかめスープ | 牛乳 豚肉 大豆 卵 豆腐 わかめ | 米 麦 さとう 油 ごま油 ごま | にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ | 639 26.9 |
| 20 | 水 | 鮭ごはん 切り干し大根炒め煮 かしわじる | ジョア さつま揚げ 鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ | 米 さとう ごま 油 | にんじん 長ねぎ 切り干し大根 えのき茸 小松菜 | 606 26.0 |
| 21 | 木 | 食パン 手作りリンゴジャム ミノマト マカロニのクリーム煮 | 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 生クリーム | 食パン さとう マカロニ じゃがいも パター 小麦粉 | にんじん リンゴ缶 リンゴジュース 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 | 681 23.0 |
| 22 | 金 | キムチ丼 みそじゃが | 牛乳 豚肉 みそ | 米 さとう 油 ごま でん粉 じゃがいも | にんじん なら キムチ 長ねぎ 白菜 玉ねぎ | 657 19.2 |
| 25 | 月 | わかめごはん 野沢菜ごま炒め 肉豆腐 | 牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ | 米 じゃがいも さとう 白滝 油 ごま ごま油 | 野沢菜 にんじん もやし 玉ねぎ 長ねぎ | 650 25.2 |
| 26 | 火 | ミルクパン 鮭フライ ポテトスープ | 牛乳 鮭 卵 豚肉 | ミルクパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 | にんじん ミノマト きゃべつ 長ねぎ 小松菜 | 648 29.7 |
| 27 | 水 | ドライカレー グリーンソテー | 牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ | 米 麦 小麦粉 バター さとう | ごぼう 玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし 赤パプリカ | 654 23.1 |
| 28 | 木 | あんかけやきそば UFOゼリー | 牛乳 なんと 豚肉 いか えび うずら卵 | 中華そば さとう 油 ごま油 白玉団子 | 筍 玉ねぎ もやし にんじん 白菜 チンゲン菜 干し椎茸 パイン缶 | 695 29.5 |

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。
牛乳は毎日あります。(2月20日は、ジョアです。)
ご意見ご要望などを学校へお寄せください。
一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)



「早寝・早起き・朝ごはん」
運動シンボルマーク

| 栄養素 | エネルギー | | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | 食物繊維 | 食塩 | |
|-------|-------|---------|----------------------|-------|-----|--------|-------|-------|------|-----|-------|
| | kcal | たんぱく質 g | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | | | C mg |
| 2月の平均 | 648 | 25.5 | 20.9(28%) | 354 | 2.4 | 218 | 0.33 | 0.50 | 20 | 5.1 | 2.4 |
| 摂取基準 | 660 | 13~28 | 摂取エネルギー 全体の25~30% | 350 | 3.0 | 140 | 0.40 | 0.50 | 23 | 6.0 | 2.5未満 |

(家庭数配布)