

2月の献立表

平成25年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
3	月	やこめ 焼鮭 ゆかり大根 よしの汁	牛乳 大豆 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 米油 もち米	人参 小松菜 干し椎茸 大根 きゅうり ゆかり しめじ ねぎ	656 kcal 32 g	しょうゆ 酒 塩 くず粉 かつお節 だしこんぶ
4	火	バエリア 粉ふき芋 ABCスープ	牛乳 ベーコン えび いか 鶏肉	精白米 ジャが芋 マカロニ バター オリーブ油 米油	赤パプリカ ビーマン 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム 白菜	627 kcal 20.8 g	カツオ 白ワイン しょうゆ 白こしょう 塩 酒 カレー粉 ケチャップ 鶏骨
5	水	みそラーメン メンマ炒め ゆうやけゼリー	牛乳 米みそ 豚肉 かまぼこ	ごま油 ラード 砂糖 中華めん ごま 米油	人参 にら ママ にんにく しょうが もやし 白菜 玉葱 ねぎ みかんジュース	650 kcal 24.5 g	しょうゆ 酒 塩 鶏骨 粉寒天 テンメツヤン 白こしょう
6	木	五穀ごはん 中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 豚肉 米みそ 豆腐 油揚げ	精白米 五穀米 砂糖 緑豆はるさめ 米油 ごま油 ラー油	人参 にら にんにく しょうが 干し椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし	662 kcal 27.6 g	しょうゆ 塩 穀物酢 酒 鶏骨 豆板醤 テンメツヤン 片栗粉 一味唐辛子
7	金	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ ミニトマト	牛乳 きな粉 豚肉 大豆	ジャパン 砂糖 米油 ごま油 小町麦	にら 人参 ミトマト ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜	640 kcal 31.9 g	塩 しょうゆ 白こしょう 酒 鶏骨 片栗粉
10	月	ごはん 肉豆腐 ほうれん草の和え物	牛乳 豚肉 豆腐 おかか	精白米 ジャが芋 白滝 砂糖 米油 ごま	人参 ほうれん草 玉葱 ねぎ もやし	644 kcal 26.1 g	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節 だしこんぶ
11	火	建 国 記 念 の 日					
12	水	エクレアパン ポーキーピーズ くだもの	牛乳 大豆 豚肉	ミルクチョコレート ジャが芋 米油 砂糖	人参 玉葱 くだもの パセリ にんにく しょうが	650 kcal 27 g	ビュレ ケチャップ 塩 白こしょう ウスターソース 鶏骨
13	木	ひじきごはん 焼きししゃも すいとん汁	牛乳 ひじき 豆腐 ししゃも 鶏肉 油揚げ 豚肉	精白米 砂糖 里芋 薄力粉 つきこん 白玉粉 米油	人参 さやえんどう 小松菜 大根 ねぎ ごぼう	640 kcal 30 g	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節 だしこんぶ
14	金	ドライカレー みそドレッシングサラダ	ジョア チーズ 豚肉 大豆 米みそ	精白米 薄力粉 砂糖 バター 米油 ごま油	人参 ビーマン にんにく しょうが ごぼう 玉葱 干しぶどう 切り きゅうり キャベツ もやし ホルモン	613 kcal 17 g	塩 酒 カレー粉 穀物酢 しょうゆ 赤ワイン 中濃ソース ケチャップ ローレル 鶏骨 コーレ
17	月	八宝おこわ ワンタンスープ キャベツのさっと煮	牛乳 焼豚 豚肉 ワカメ おかか	精白米 砂糖 米油 ワカメ ごま油 もち米	人参 フゲン菜 しょうが 干し椎茸 筍 ホルモン キャベツ にんにく えのき ねぎ	618 kcal 24.4 g	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 七味唐辛子 白こしょう 鶏骨
18	火	みそかつ丼 すまし汁	牛乳 豚肉 卵 米みそ 豆腐 わかめ	精白米 薄力粉 パン粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 小松菜 キャベツ にんにく ねぎ 筍	654 kcal 29.4 g	白こしょう しょうゆ かつお節 だしこんぶ みりん 酒 塩
19	水	スパゲティミートソース グリーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 米油	人参 トマト にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり	638 kcal 25.8 g	赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 塩 白こしょう 穀物酢 からし粉 しょうゆ
20	木	ごはん さばの味噌煮 白菜の塩昆布風味 けんちん汁	牛乳 まさば 米みそ 豆腐 油揚げ 塩昆布 おかか	精白米 砂糖 里芋 米油 ごま	小松菜 しょうが 白菜 ねぎ 大根 ごぼう 人参	656 kcal 30.4 g	酒 みりん しょうゆ かつお節 だしこんぶ 塩
21	金	チキンライス 白菜スープ パセリポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 ジャが芋 バター 米油	トマト 人参 フゲン菜 玉葱 マッシュルーム グリンピース 切り 白菜 ねぎ バタ	620 kcal 19.5 g	酒 塩 しょうゆ ケチャップ ビュレ 白こしょう 鶏骨
24	月	ごはん 干草焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 油揚げ 米みそ ひじき 生クリーム わかめ おかか	精白米 砂糖 米油	人参 ほうれん草 筍 もやし 玉ねぎ 大根 小松菜	637 kcal 29.1 g	塩 しょうゆ 酒 みりん かつお節
25	火	食パン ジャム&マガリ 真珠団子 くだもの ジャが芋のスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	食パン もち米 ジャが芋 マガリ ごま油 いちごジャム	人参 ほうれん草 しょうが ねぎ 干し椎茸 キャベツ くだもの	643 kcal 28.6 g	塩 しょうゆ 片栗粉 白こしょう 鶏骨 酒
26	水	ごはん 回鍋肉 大根サラダ	牛乳 豚肉 米みそ	精白米 砂糖 ごま油 米油 ごま	人参 赤パプリカ しょうが キャベツ 玉葱 筍 大根 きゅうり にんにく 黄パプリカ	646 kcal 19.1 g	穀物酢 しょうゆ 酒 白こしょう 紹興酒 テンメツヤン 豆板醤 オイスターソース 片栗粉
27	木	五目ごはん かきたま汁 イカの香味焼き	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 米みそ 豆腐 卵 豚肉	精白米 砂糖 米油	人参 ほうれん草 干し椎茸 グリーンピース しょうが にんにく ねぎ えのき 玉葱	635 kcal 32.2 g	酒 塩 しょうゆ みりん だしこんぶ かつお節 片栗粉
28	金	ピピンバ わかめのスープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 豆腐 わかめ	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま ラー油	人参 ほうれん草 にんにく しょうが もやし ねぎ	631 kcal 26.2 g	みりん しょうゆ 酒 塩 穀物酢 鶏骨 白こしょう

マークは、6年生のリクエストメニューです。

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14日は、ジョアです。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら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)

栄養素	エネルギー k cal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
2月の平均	640	26.4	20(28%)	333	101	2.7	3.3	218	0.35	0.47	10	4.9	2.6
学校給食 摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー 全体の2.5~3.0%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5
		1.8~3.2											未満

早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



(児童数配布)