



早寝・早起き・朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動ソポマーク

# 2月の献立表



平成26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		
2	月	ごはん じゃがいものカレー煮 キャベツのごま炒め	牛乳 豚肉 揚げボール	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 玉葱 グリビース キャベツ もやし	630 kcal 20.9 g	しょうゆ 片栗粉 清酒 塩 加-粉 みりん 白こしょう 鶏骨
3	火	青大豆ごはん 焼きししゃも つくね汁	牛乳 ししゃも 青大豆 鶏肉 米みそ 卵	精白米 砂糖 米油 ごま もち米	人参 しょうが 小松菜 ねぎ ごぼう 大根 椎茸	648 kcal 34.8 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だしこんぶ みりん 片栗粉
4	水	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト 豚肉	スパゲティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 バター	人参 トマト にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム みかん缶 パイン缶 黄桃缶	692 kcal 26.6 g	塩 ソース 赤ワイン ケチャップ 白こしょう
5	木	中華丼 みそポテト	牛乳 豚肉 つすら卵 かまぼこ 米みそ	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油	人参 人参 しょうが しょうが にんにく 椎茸 筍 白菜 玉葱	674 kcal 24.3 g	しょうゆ 塩 紹興酒 鶏骨 清酒 しょうゆ くず粉 白こしょう
6	金	ごはん 魚のごま味噌ソース おひたし 豚汁	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ さば おかか 油揚げ	精白米 砂糖 じゃが芋 ごま 米油 こんにゃく	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	662 kcal 32.3 g	しょうゆ 酒 塩 みりん かつお節 だしこんぶ
9	月	ごはん 生揚げのすきやき風煮 ゆかり大根	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 しらたき 砂糖 米油 ごま油	人参 ねぎ 大根 白菜 しめじ きゅうり ゆかりご飯の素	618 kcal 24.1 g	塩 清酒 しょうゆ みりん かつお節 だしこんぶ
10	火	麦ごはん 豆腐入り八宝菜 くだもの	牛乳 豚肉 えび 豆腐 つすら卵	精白米 砂糖 米油 ごま油 米状麦	人参 さやえんどう 白菜 にんにく しょうが 筍 椎茸 ねぎ くだもの	629 kcal 29.5 g	塩 しょうゆ 清酒 豚骨 白こしょう 片栗粉 けいりゃん
11	水	<b>建 国 記 念 の 日</b>					
12	木	ごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ味けんちん汁	牛乳 フリ 米みそ	精白米 砂糖 里芋 ごま 米油 こんにゃく	人参 キャベツ ごぼう ほうれん草 大根 ねぎ	678 kcal 28.1 g	しょうゆ みりん 清酒 かつお節 だしこんぶ 清酒
13	金	ミルクパン ポテトコロッケ キャベツ バミセリスープ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 生クリーム	ミルクパン じゃが芋 薄力粉 パン粉 バミセリ 米油 砂糖	人参 玉葱 キャベツ えのき 白菜 小松菜	685 kcal 26.4 g	塩 しょうゆ 鶏骨 白こしょう ソース 清酒
16	月	ひじきごはん イカのネギ塩焼き のっぺい汁	牛乳 豚肉 油揚げ いか 鶏肉 ひじき	精白米 砂糖 里芋 ちくわぶ こんにゃく 米油 ごま ごま油 つきごま	人参 さやえんどう ごぼう しょうが にんにく ねぎ 大根	622 kcal 26.6 g	酒 塩 しょうゆ みりん みりん 白こしょう 片栗粉 だしこんぶ かつお節
17	火	食パン はちみつ 真珠団子 ミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 いんげん豆	食パン はちみつ もち米 じゃが芋 マカロニ 砂糖 ごま油 オリーブ油	人参 トマト パセリ しょうが ねぎ 椎茸 にんにく 玉葱 ねぎ	690 kcal 30.3 g	しょうゆ 塩 片栗粉 鶏骨 0-Ⅱ 白こしょう 白ワイン
18	水	親子丼 野菜の甘酢づけ くだもの	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	精白米 砂糖 米油 じゃが芋	人参 椎茸 玉葱 グリビース 大根 きゅうり くだもの	686 kcal 30.4 g	みりん 塩 穀物醋 清酒 しょうゆ かつお節 だしこんぶ
19	木	八宝おこわ 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 焼豚 豚肉 油あげ 緑豆はるさめ	精白米 砂糖 砂糖 かつおの皮 ごま油 米油 ごま もち米	人参 人参 しょうが しょうが 椎茸 筍 ねぎ きゅうり にんにく ねぎ 白菜 もやし	616 kcal 25.1 g	しょうゆ 塩 清酒 鶏骨 けいりゃん 白こしょう 穀物醋
20	金	ごはん 魚の黄金焼き アーモンド和え よしの汁	牛乳 チーズ まだら 鶏肉 油揚げ	精白米 砂糖 マヨネーズ 里芋 アーモンド 粉 米油	人参 ほうれん草 ねぎ 小松菜 もやし しめじ	669 kcal 30.5 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 白こしょう 加-粉 白ワイン くず粉
23	月	キャロットライス ABCスープ ほうれん草入りキッシュ ミニトマト	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 生クリーム チーズ	精白米 砂糖 じゃが芋 マカロニ ごま油 ごま 米油	人参 ほうれん草 ミニトマト 玉葱 にんにく 白菜	688 kcal 25.1 g	塩 白こしょう しょうゆ 0-Ⅱ 白ワイン 鶏骨
24	火	コーンごはん 土佐大根 魚のかりんとうがらめ かしわ汁	牛乳 ホクホク 鶏肉 豆腐 おかか	精白米 砂糖 米油 ビーフカツ こんにゃく	人参 小松菜 ねぎ しょうが 大根 きゅうり ねぎ ごぼう	683 kcal 32.8 g	酒 塩 しょうゆ みりん 片栗粉 かつお節 だしこんぶ
25	水	ナン カレーシチュー コーンサラダ	ショア 豚肉 生クリーム	ナン じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 にんにく しょうが 玉葱 グリビース キャベツ ねぎ ねぎ	619 kcal 19.7 g	しょうゆ 塩 赤ワイン 鶏骨 ケチャップ 0-Ⅱ 加-粉 白こしょう ソース 穀物醋 からし粉
26	木	五目ごはん 塩鮭 かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 豆腐 卵	精白米 砂糖 米油	人参 ほうれん草 椎茸 グリビース えのき ねぎ 玉葱	686 kcal 35.3 g	みりん 塩 片栗粉 清酒 しょうゆ かつお節 だしこんぶ
27	金	ピピンバ 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 鶏肉 緑豆はるさめ	精白米 砂糖 ごま 米油 ごま油 ア-油	人参 ほうれん草 ねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ 白菜 椎茸	664 kcal 29 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 鶏骨 穀物醋 白こしょう

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25日は、ショアです。)  
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 kcal	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	644	28.0	20.5(29%)	343	99	2.6	3.4	238	0.34	0.50	18	4.5	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未滿

(児童数配布)