



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソボマーク

2月の献立表



平成27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		
1	月	ごはん 野沢菜のごま炒め じゃが芋のカレー煮	牛乳 豚肉 揚げポル	精白米 じゃが芋 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 野沢菜 玉葱 グリーンピース もやし	623 kcal 22.6 g	しょうゆ 片栗粉 清酒 塩 加-粉 みりん 鶏骨
2	火	中華丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 鶏肉 わかめ	精白米 米油 ごま油 ごま 砂糖	人参 ほうろ菜 しょうが にんにく 干し椎茸 筍 白菜 玉葱 もやし ねぎ	622 kcal 25.3 g	しょうゆ 酒 塩 くす粉 みりん 鶏骨 紹興酒 オイスターソース 白こしょう
3	水	青大豆ごはん 野菜のネギソース和え いわし団子汁	牛乳 青大豆 つみれ 油揚げ 豆腐 米みそ	精白米 もち米 砂糖 ごま ごま油	人参 もやし 小松菜 ねぎ しょうが 大根	613 kcal 25.7 g	しょうゆ みりん かつお節 だしこんぶ 酒 塩
4	木	ポークストロガノフ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 米粒麦 砂糖 薄力粉 パター 米油	人参 ｺﾝｺ しょうが 玉葱 マツタケ 切り キャブ ぎゅうり もやし グリンピース	668 kcal 21.4 g	しょうゆ 塩 赤ワイン 豚骨 鶏骨 黒こしょう リース 白こしょう ビューレ グリッパ オールハイク 穀物酢 ｵｲ
5	金	わかめごはん 焼きししゃも 手作りつくね汁	牛乳 鶏肉 たまご 米みそ ししゃも わかめご飯の素	精白米 米油	人参 小松菜 しょうが ねぎ ごぼう 大根 干し椎茸	635 kcal 33.6 g	しょうゆ 酒 塩 みりん かつお節 だしこんぶ 片栗粉
8	月	ミルクパン くだもの ジャンボしゅうまい ★ミネストローネ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	ミルクパン じゃが芋 しゅうまいの皮 マカロニ 砂糖 ごま油 オリーブ油	人参 トマト ｻﾞﾝｼﾞ 玉葱 しょうが グリンピース にんにく 切り くだもの	647 kcal 28.4 g	塩 清酒 しょうゆ 白こしょう 鶏骨 ｵｲ 白ワイン 片栗粉
9	火	ごはん おかか和え 魚のかりんとうがらめ 五目汁	牛乳 牛干 おかか 豚肉 豆腐	精白米 薄力粉 砂糖 ちくわぶ 米油 ピーナッツ	ほうれん草 人参 しょうが もやし 大根 干し椎茸 白菜 ねぎ	619 kcal 26.4 g	塩 しょうゆ 清酒 白こしょう みりん 片栗粉 だしこんぶ かつお節
10	水	キャロットライス ミニトマト ほうれん草入りキッシュ ABCスープ	牛乳 ベーコン たまご 豚肉 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 ｺﾝｺ しょうが キャベツ	650 kcal 24 g	塩 しょうゆ 鶏骨 ｵｲ 白ワイン
11	木	建 国 記 念 の 日					
12	金	鶏ごぼろご飯 ゆかり大根 石狩汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 米みそ	精白米 もち米 砂糖 こんにゃく 米油	人参 さやえんどう しょうが ごぼう 干し椎茸 大根 ぎゅうり 玉葱 小松菜 ゆかりご飯の素	611 kcal 25.8 g	しょうゆ みりん かつお節 だしこんぶ 清酒 酒かす 塩
15	月	ジャンバラヤ ★フライドポテト キャベツのスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏肉	精白米 じゃが芋 米油 パター	人参 ビーマン にんにく しょうが 玉葱 マツタケ えのき キャベツ	620 kcal 20.3 g	塩 しょうゆ 鶏骨 白こしょう パン粉 清酒 赤ワイン 白ワイン グリッパ 黒こしょう 加-粉 ｸﾞﾗﾝﾀﾞ
16	火	ごはん くだもの 肉じゃが 2色ひたし	牛乳 豚肉 さつま揚げ おかか	精白米 じゃが芋 白滝 砂糖 米油	人参 さやいんげん ほうれん草 玉葱 もやし くだもの	639 kcal 25.2 g	酒 塩 しょうゆ みりん みりん だしこんぶ かつお節
17	水	★みそラーメン メンマ炒め うずらの煮卵 ★カルピスゼリー	牛乳 米みそ 豚肉 かまぼこ うずら卵 カルピス	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 ラード ごま 米油	人参 なら にんにく メンマ しょうが ねぎ セロリー もやし 白菜 玉葱 みかん缶	652 kcal 25.7 g	しょうゆ 塩 酒 鶏骨 テマリ 白こしょう 粉寒天
18	木	ごはん ごま和え 魚の照り焼き 厚揚げの味噌汁	牛乳 イナダ 生揚げ 米みそ わかめ	精白米 砂糖 ごま	人参 ほうれん草 キャベツ もやし 玉葱 ねぎ	634 kcal 28.6 g	みりん 清酒 しょうゆ かつお節 だしこんぶ
19	金	麦ごはん ホイコーロー 華風だいこん	牛乳 豚肉 米みそ	精白米 米粒麦 砂糖 米油 ごま油 ラー油	人参 赤ﾊﾞﾉ ｺﾝｺ しょうが ｷﾞﾊﾞ 玉葱 黄ﾊﾞﾉ 筍 大根 ぎゅうり	623 kcal 19 g	しょうゆ 塩 清酒 紹興酒 片栗粉 ｱﾝﾀﾞﾝ 豆板醤 ｵｲｽﾀｰソース
22	月	ごはん 四川豆腐 チンゲン菜とトックのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 砂糖 トック 米油 ごま油	人参 なら ほうろ菜 ｺﾝｺ しょうが 筍 ねぎ 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし	643 kcal 23.8 g	塩 しょうゆ 鶏骨 清酒 くす粉 紹興酒 豆板醤 一味唐辛子
23	火	練馬ごはん ちくわの磯辺揚げ 白菜入りつみれ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 つみれ 豆腐 青のり	精白米 米粒麦 砂糖 薄力粉 米油 ごま	人参 小松菜 大根 しょうが 白菜 ねぎ 干し椎茸	529 kcal 18.1 g	塩 酒 みりん しょうゆ だしこんぶ かつお節
24	水	ナン カレーシチュー コーンサラダ	ジョア 豚肉 生クリーム	ナン じゃが芋 米油 薄力粉 砂糖 バター	人参 ｻﾞﾝｼﾞ 切り ｺﾝｺ しょうが 玉葱 ｷﾞﾊﾞ ﾊｰﾙｰ	624 kcal 21 g	塩 しょうゆ 豚骨 赤ワイン 白こしょう ｵｲ 黒こしょう リース グリッパ ビューレ 加-粉 からし粉
25	木	ごはん 大豆とひじきの煮物 塩鮭 みそけんちん汁	牛乳 鮭 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 米みそ ひじき	精白米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 米油	人参 小松菜 大根 ねぎ	630 kcal 29 g	しょうゆ 酒 みりん かつお節 だしこんぶ
26	金	ピピンバ 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 たまご 鶏肉	精白米 砂糖 緑豆はるさめ 米油 ごま油 ごま ラー油	人参 ほうれん草 なら ｺﾝｺ しょうが もやし 干し椎茸 ねぎ 白菜	659 kcal 28.5 g	みりん 塩 鶏骨 清酒 しょうゆ 穀物酢 白こしょう
29	月	あぶたま丼 アーモンド和え	牛乳 油揚げ かまぼこ たまご	精白米 砂糖 アーモンド粉	人参 ほうれん草 干し椎茸 玉葱 グリンピース もやし	619 kcal 23.5 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 かつお節 だしこんぶ

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24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 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	628	24.8	20.3(29%)	305	85	2.3	3.0	232	0.30	0.45	13	3.9	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 未満

(児童数配布)