



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28年度

練馬区立早宮小学校

日 曜	こんだて名	おもな食品とほたらぎ			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 体の調子をことのえる		
1 水	ごはん ジャガイものそぼろ煮 小松菜のごま和え	牛乳 豚肉	精白米 ジャガイモ 砂糖 米油 ごま	人参 小松菜 しょうが 玉葱 干し椎茸 グリルピー キャベツ	618 kcal 20.1 g	しょうゆ 片栗粉 清酒 塩 加-粉 みりん 鶏骨 くず粉
2 木	ポークストロガノフ オニオンサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 米粒麦 砂糖 薄力粉 米油 バター	人参 にんにく しょうが 玉葱 マツタケ 切り キャベツ きゅうり もやし グリーンピース	661 kcal 21.3 g	しょうゆ 塩 くず粉 鶏骨 豚骨 黒こしょう 白こしょう リース グリル ピーレ オールパイン 穀物酢 赤ワイン
3 金	青大豆ごはん ししゃもフライ いわしつみれ汁	牛乳 青大豆 たまご いわし 米みそ ししゃも 油揚げ	精白米 もち米 砂糖 薄力粉 パン粉 ごま 米油	人参 小松菜 しょうが ねぎ 大根	626 kcal 32.3 g	しょうゆ みりん かつお節 だしこんぶ 酒 片栗粉 白こしょう リース
6 月	ごはん キャベツ入りミートローフ 塩ゆでブロッコリー 白インゲン豆のトマトスープ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン 白いんげん豆	精白米 パン粉 砂糖 オリーブ油	人参 ブロッコリー トマト パセリ キャベツ ホルモン 切り にんにく 玉葱 グリルピー	637 kcal 23.1 g	しょうゆ 塩 赤ワイン 豚骨 鶏骨 リース マカ 白こしょう グリルピー
7 火	ごはん サバのいり焼き 磯の香和え 豆腐汁	牛乳 まさば 鶏肉 油揚げ 豆腐 米みそ 焼きのり	精白米 砂糖 ごま油 米油	人参 小松菜 ほうれん草 にんにく もやし キャベツ しょうが 大根 しめじ えのき	642 kcal 30.1 g	しょうゆ 酒 みりん かつお節 だしこんぶ
8 水	ガーリックトースト チリコンカン キャロットサラダ	ショア 豚肉 大豆	食パン ジャガイモ 砂糖 マーガリン オリーブ油 米油	人参 小松菜 しょうが 大根 えのき ねぎ パセリ	578 kcal 18.4 g	塩 しょうゆ 黒こしょう 白こしょう 豚骨 リース 白I 穀物酢 片栗粉 からし粉 グリルピー ピューレ
9 木	ごはん 魚のバジルパン粉焼き 白菜の塩昆布和え 野菜焼	牛乳 ホキ おかか 鶏肉 豆腐 チーズ 塩昆布	精白米 パン粉 マース オリーブ油 ごま 米油	人参 小松菜 白菜 大根 えのき ねぎ パセリ	633 kcal 25.6 g	塩 しょうゆ 清酒 白ワイン みりん かつお節 だしこんぶ かつお節
10 金	こぎつねご飯 むらくも汁 凍り豆腐の唐揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 豆腐 たまご	精白米 砂糖 薄力粉 米油	人参 さやえんどう 小松菜 筍 にんにく しょうが えのき ねぎ	638 kcal 22.6 g	塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節 だしこんぶ 片栗粉
13 月	焼きカレーパン ミニトマト ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	パン粉 薄力粉 パン粉 ジャガイモ マカロニ 米油	人参 ミトマト にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	577 kcal 22.2 g	しょうゆ 塩 かつお節 ピューレ リース コーンスターチ 赤ワイン 白ワイン 白I 鶏骨 白こしょう
14 火	あぶたま丼 ずまし汁 くだもの	牛乳 油揚げ かまぼこ たまご 豆腐	精白米 砂糖 焼き麩	人参 小松菜 干し椎茸 玉葱 えのき ねぎ 大根 しめじ くだもの	630 kcal 23.3 g	塩 しょうゆ 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん 片栗粉
15 水	ごはん お麩入り肉豆腐 桜エビ入りピリ辛和え	牛乳 豚肉 豆腐 桜えび	精白米 焼き麩 白滝 砂糖 米油 ごま	人参 さやいんげん 玉葱 ねぎ もやし きゅうり	611 kcal 25.4 g	塩 しょうゆ 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん 豆板醤
16 木	中華風混ぜご飯 じゃんぼしゅうまい 中華スープ	牛乳 鶏肉 なたと 豚肉 大豆	精白米 砂糖 しゅうまいの皮 米油 ごま油	人参 フライド菜 しょうが 干し椎茸 筍 玉葱 グリルピー にんにく もやし えのき ねぎ	622 kcal 25.4 g	酒 塩 しょうゆ みりん 白こしょう 白I 片栗粉 鶏骨
17 金	ごはん 魚の黄金焼き ほうれん草の和え物 とっちゃんげ汁	牛乳 メルルーサ 鶏肉 油揚げ チーズ	精白米 白玉粉 薄力粉 マース 米油	人参 ほうれん草 小松菜 もやし しょうが 大根 干し椎茸 しめじ ねぎ	659 kcal 27.9 g	しょうゆ 塩 酒 白こしょう 白ワイン かつお節 だしこんぶ 加-粉 みりん
20 月	チキンライス チンゲン菜のスープ ツナのチーズローフ	牛乳 鶏肉 たまご カールー 豚肉 豆腐 生クリーム チーズ	精白米 パン粉 砂糖 米油 バター ごま油	人参 フライド菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 マツタケ ねぎ グリルピー しょうが もやし	646 kcal 28.5 g	清酒 しょうゆ 鶏骨 白ワイン 塩 グリル ピーレ 白こしょう 黒こしょう
21 火	ごはん 魚の西京焼き はりはり漬け ごぼう入りつくね汁	牛乳 まさば 米みそ 鶏肉 たまご	精白米 砂糖 ごま油 ごま	人参 小松菜 切干し大根 きゅうり もやし しょうが ごぼう ねぎ 大根 干し椎茸 白菜	627 kcal 28.5 g	しょうゆ 塩 酒 みりん 穀物酢 片栗粉 だしこんぶ かつお節
22 水	ごはん 豚肉と生揚げの煮物 大根のごま酢和え	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん しょうが 玉葱 干し椎茸 大根 きゅうり	673 kcal 22.3 g	塩 しょうゆ みりん 清酒 白こしょう だし昆 布 一味唐辛子 かつお節
23 木	みそラーメン メンマ炒め うずらの甘煮 カルビスゼリー	牛乳 赤みそ 豚肉 かまぼこ うずら卵 カルビス	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 ラード ごま 米油	人参 にら にんにく ママ しょうが ねぎ 切り もやし 白菜 玉葱 みかん缶	680 kcal 26.2 g	塩 酒 みりん しょうゆ だしこんぶ かつお節
24 金	ごはん 魚のかりんとうがらめ 青菜のおかか和え かしわ汁	牛乳 ホキ おかか 鶏肉 豆腐	精白米 薄力粉 砂糖 米油 ビ-ナツ	ほうれん草 人参 小松菜 しょうが もやし 大根 えのき ねぎ	636 kcal 26.1 g	塩 しょうゆ みりん 酒 片栗粉 かつお節 だしこんぶ
27 月	ごはん 肉じゃが くだもの キャベツのごま炒め	牛乳 豚肉 さつま揚げ	精白米 ジャガイモ 白滝 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん 玉葱 キャベツ もやし くだもの	622 kcal 22.2 g	しょうゆ 酒 みりん かつお節 だしこんぶ 塩 白こしょう マスターソース
28 火	ピピンバ 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 たまご 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油 米油 う-油	人参 ほうれん草 にら にんにく もやし しょうが 干し椎茸 白菜 ねぎ	658 kcal 28.0 g	みりん 塩 鶏骨 清酒 しょうゆ 穀物酢 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8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(中学生)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
2月の平均	634	25.1	21.0(29%)	318	84	2.2	3.0	205	0.27	0.45	12	3.5	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 未満

(児童数配布)