



平成30年2月の献立

練馬区立開進第二小学校



2月

日	曜日	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	
			赤:血や肉をつくる	黄:熱や力になる	緑:体の調子をととのえる		
1	木	ごはん なめこじる まぐろのさいころあげ 6-2 献立 じゃがいもきんぴら	めかじき 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 かたくり粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油	人参 青ピーマン しょうが れんこん 大根 長ネギ なめこ	659 28.8	
2	金	とりごぼうごはん 節分献立 いわしのつみれじる きなこまめ キャベツのごまぜあえ	鶏肉 油揚げ 大豆 きな粉 いわし みそ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	人参 小松菜 にんにく ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが 長ネギ えのきたけ 大根	658 27.9	
5	月	ポークカレー コールスロー くだもの	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ コーン オレンジ	702 22.0	
6	火	おやこどん ごまけんちんじる	鶏肉 凍り豆腐 たまご 生揚げ 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 米油 ごま	人参 ぶなしめじ 玉葱 グリンピース ごぼう 大根 長ネギ	634 26.5	
7	水	きなこあげパン くるみ入りポテトサラダ レンズまめとトマトのシチュー	きな粉 豚肉 レンズまめ 牛乳	ツイストパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 グラニュー糖 くるみ 米油 ごま油 バター	人参 トマト コーン 玉葱 にんにく しょうが セロリー キャベツ	664 21.3	
8	木	むぎごはん ごまあえ やきさばのねぎかつおダレ とうふとたまねぎのみそじる	さば かつお削り節 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま	人参 小松菜 しょうが 長ネギ もやし 玉葱	630 27.4	
9	金	みそラーメン ゆでやさい いもけんぴ	みそ 豚肉 牛乳	中華めん さつまいも 粉糖 米油 ごま	人参 にんにく しょうが 長ネギ キャベツ もやし コーン	732 24.6	
12	月	建国記念の日振替休日					
13	火	わかめごはん ししゃものいしがきあげ ひとくちおでん	がんもどき 焼き竹輪 さつまいも うずら卵 はんぺん わかめ 乾燥 ししゃも 半生結び昆布 牛乳	米 薄力粉 バン粉 こんにやく 竹輪ふ じゃがいも 砂糖 ごま	人参 大根	651 26.9	
14	水	ジャージャーめん ガーリックジャガバター カルピスカんてん	豚肉 みそ カルピス 牛乳	中華めん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 米油 ごま ごま油 バター	人参 こねぎ もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ 長ネギ 玉葱 にんにく みかん缶	719 29.7	
15	木	むぎごはん マーボーどうふ ナムル	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま油 ごま	人参 チンゲンツアイ しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 長ネギ もやし はくさい	643 26.3	
16	金	ごはん ふりかけ すきやきに わかめサラダ	糸けずり 豚肉 焼き豆腐 みそ じゃこ あおりのわかめ 牛乳	米 砂糖 こんにやく 焼きふ ごま 米油 ごま油	人参 玉葱 干し椎茸 緑豆もやし	672 28.0	
19	月	チキンライス 6-1 献立 コーンオムレツ ふゆやさしいりABCスープ	鶏肉 たまご ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マカロニ 米油	青ピーマン 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム コーン缶 にんにく かぶ はくさい	656 26.0	
20	火	ねりまスパゲッティ みそドレサラダ くるみつまちゃプリン	ツナ缶詰 みそ 調製豆乳 のり 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 砂糖 黒砂糖 オリーブ油 米油	小松菜 人参 玉葱 大根 キャベツ もやし	681 24.9	
21	水	キムチチャーハン いためナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ごま油 米油 ごま	人参 青ピーマン 玉葱 長ネギ キムチ にんにく もやし えのきたけ	605 21.6	
22	木	ごはん ごもくじる チキンカツ じゃことみずなのサラダ	鶏肉 木綿豆腐 わかめ じゃこ 牛乳	米 薄力粉 バン粉 砂糖 竹輪ふ かたくり粉 米油 ごま油	水菜 人参 小松菜 キャベツ 大根 ぶなしめじ 長ネギ	647 25.1	
23	金	ごはん なまあげのチリソースに はるさめあえ くだもの	鶏肉 生揚げ ハム 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 はるさめ 米油 ごま油 ごま	人参 しょうが にんにく たけのこ 玉葱 長ネギ もやし きゅうり ぼんかん	668 24.7	
26	月	チリピーンズライス ペイザンヌスープ くだもの	豚肉 いんげんまめ 大豆 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米油	トマト 人参 パセリ にんにく しょうが セロリー 玉葱 大根 かぶ りんご	717 27.0	
27	火	ごはん かぶとえのきのみそじる ひじきコロッケ もやしのピリからいため	豚肉 油揚げ みそ 芽ひじき わかめ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 薄力粉 バン粉 米油 ごま油	人参 玉葱 もやし かぶ えのきたけ 長ネギ	698 21.0	
28	水	ガーリックトースト はくさいのクリームに ツナサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ缶 調理用乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖 マーガリン バター 米油 ごま油	人参 にんにく 玉葱 はくさい セロリー グリンピース きゅうり もやし キャベツ	606 23.3	

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります※

__は6年生からの
リクエストメニューです。



1人1回あたりの平均栄養摂取量 (小学校3, 4年生) ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
					A μg	B ₁ mg	B ₂ mg			
2月の平均	665	25.4	342	2.5	213	0.36	0.48	28	4.7	2.7
学校給食摂取基準	640	18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5