

# 2月の献立表

平成25年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>たんぱく質</small>
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのものになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
3	月	○	山吹ごはん ホッケの焼魚・いも煮汁 大豆とジャコのごまからめ	牛乳 ほっけ、豚肉、みそ、大豆 わかめ、ちりめんじゃこ	米 もちきび、さといも、こんにやく でんぷん、砂糖、ごま油、油 ごま	にんじん、ごぼう、大根 はくさい、ねぎ	635 29.4
4	火	○	シナモンフレンチトースト スープ煮 アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 卵、鶏肉、ベーコン ウィンナー、ヨーグルト	食パン 砂糖、粉糖、じゃがいも バター、サラダ油	にんじん、さやえんどう、しょうが にんにく、玉ねぎ、キャベツ 黄桃缶、パイナップル缶 みかん缶	636 24.5
5	水	○	トマトライスのえびソースかけ ABCスープ いちご	牛乳 鶏肉、むきえび、ベーコン 生クリーム	米 小麦粉、じゃがいも ABCマカロニ、バター サラダ油	トマトジュース、パセリ、にんじん 玉ねぎ、マッシュルーム缶 コーン、いちご	678 23.2
6	木	○	パンプキンパン 凍り豆腐入りハンバーグ ベジタブルスープ・ベークドポテト	牛乳 凍り豆腐、豚肉、鶏肉 卵、ベーコン	パンプキン食パン くず粉、じゃがいも、サラダ油 ごま油、バター	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ にんにく、キャベツ	616 29
7	金	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 レンコンのつくね揚げ みそ汁・いよかん	牛乳 豚肉、油揚げ、すけとうだら 絞り豆腐、卵、豆腐、みそ 芽ひじき、わかめ	米 こんにやく、砂糖、でんぷん サラダ油	にんじん、しょうが、ごぼう れんこん、玉ねぎ、ねぎ いよかん	625 27.1
10	月	○	ごはん 白身魚の南蛮漬 大豆入りひじきの炒煮・すまし汁	牛乳 ホキ、鶏肉、油揚げ さつま揚げ、大豆、かまぼこ ひじき、わかめ	米 麦、でんぷん、小麦粉、砂糖 こんにやく、あられ麩、サラダ油	にんじん、しょうが、ねぎ	611 26.3
12	水	○	やきとり丼 七彩汁 りんご	牛乳 鶏肉、卵、油揚げ、みそ	米 麦、中ざら糖、水あめ、砂糖 さといも、こんにやく、サラダ油	にんじん、かんぴょう、大根 ごぼう、りんご	620 26.1
13	木	○	パンパン 肉団子入り野菜スープ バナナチョコ・ミニトマト	牛乳 豚肉、卵、豆腐	パンパン でんぷん、緑豆春雨、くず粉 チョコレート、ごま油	にんじん、ミニトマト、しょうが 干しいたけ、ねぎ、はくさい バナナ	623 23.6
14	金	○	野菜菜チャーハン ツナ春巻 中華風スープ	牛乳 ベーコン、卵、ツナ缶、鶏肉 豆腐、しらす干し	米 春巻の皮、くず粉、サラダ油 マヨネーズ	野菜菜漬、パセリ、にんじん チンゲン菜、玉ねぎ、しょうが	647 22.3
17	月	○	麻婆豆腐丼 あつさりワカメスープ あずきミルクかん	牛乳 豚肉、豆板醤、みそ、豆腐 テイメイジャン、わかめ 粉寒天	米 麦、砂糖、くず粉、甘納豆 サラダ油、ごま油、ごま	にら、にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ、たけのこ みかん缶	663 25.6
18	火	○	セサミトースト 魚の香草焼き パセリポテト・キャベツサラダ	牛乳 さけ	食パン グラニュー糖、じゃがいも、砂糖 ソフトマーガリン、ごま オリーブ油、サラダ油	パセリ、にんじん、にんにく レモン、キャベツ、コーン	622 26.4
19	水	○	ドライカレー ベーコンと野菜のスープ 福神漬・清見オレンジ	牛乳 豚肉、レンズまめ、ベーコン	米 小麦粉、バター、サラダ油	ピーマン、にんじん、パセリ にんにく、玉ねぎ、しょうが 干しぶどう、キャベツ、福神漬 清見オレンジ	681 23.5
20	木	○	スパゲティきのこソース(しょうゆ味) さつまいものトリュフ	牛乳 ベーコン、豚肉、生クリーム	スパゲティ くず粉、さつまいも、砂糖 オリーブ油、サラダ油、バター	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム缶、ほんしめじ えのきたけ	683 25.3
21	金	○	ごはん・海苔の佃煮 さばのトウバンジャン焼き 豆腐団子汁・小松菜の煮びたし	牛乳 まさば、豆板醤、豆腐 鶏肉、油揚げ、焼きのり	米 麦、白玉粉、さといも、砂糖	にんじん、小松菜、ねぎ しょうが、にんにく、大根 えのきたけ	655 29.4
24	月	○	ごはん・かつおでんぶ 魚の吉野揚げ けんちん汁・変わりごまあえ	牛乳 たら、豆板醤、鶏肉、豆腐 花かつお	米 麦、でんぷん、くず粉 こんにやく、さといも、砂糖 サラダ油、ごま	にんじん、ほうれん草、しょうが ごぼう、大根、ねぎ、もやし	647 27.8
25	火	○	ココアパン オニオンスープ・豆腐ナゲット 大豆入りサラダ	牛乳 ベーコン、鶏肉、絞り豆腐 卵、鶏肉、大豆、芽ひじき わかめ	ココアパン 砂糖、サラダ油、ごま、ごま油 じゃがいも	にんじん、パセリ、玉ねぎ コーン、ねぎ、きゅうり、もやし	620 25.2
26	水	○	青菜ごはん 鶏団子スープ・じゃがいものそぼろ煮 わかさぎの南蛮漬	牛乳 鶏肉、鶏軟骨、卵、豚肉 わかさぎ	米 でんぷん、じゃがいも、砂糖 くず粉、小麦粉、サラダ油	菜めし、にんじん、小松菜 さやいんげん、しょうが、大根 ごぼう、はくさい、玉ねぎ、ねぎ	639 25.4
27	木	○	食パン・カスタードクリーム スペイン風オムレツ パミセリスープ・ネーブルオレンジ	牛乳 ウィンナー、いんげん豆、卵 ベーコン	食パン じゃがいも、パミセリ コーンスターチ、砂糖、バター	パセリ、にんじん、ピーマン 玉ねぎ、ネーブル	651 26.3
28	金	○	五目うま煮丼 コーンスープ 小松菜とひじきのナムル	牛乳 豚肉、いか、むきえび うずら卵、かまぼこ、鶏肉 芽ひじき	米 麦、砂糖、くず粉 サラダ油、ごま油、ごま	小松菜、にんじん、たけのこ はくさい、玉ねぎ、キャベツ 干しいたけ、コーン缶、ねぎ もやし、にんにく、しょうが	639 28.2

\* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

