

2月の献立表

平成30年 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 kcal</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	
1	木	○	ドライカレー ベーコンとやさいのスープ りんご <small>節分メニュー (だいず・いわし)</small>	ぶた肉 レンズまめ ベーコン 牛乳	米 はくりき粉 オリーブ油 米サラダ油	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 りんご	648 22
2	金	○	ごはん だいずとジャコのごまからめ いわしのさんがやき もやしのおかかあえ みそしる	大豆 いわしのすり身 とり肉 鶏卵 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 焼きのり 生わかめ	米 米粒麦 でん粉 さとう はくりき粉 揚げ油 ごま 米サラダ油	小松菜 にんじん しょうが もやし(緑豆) ねぎ 大根	673 33.5
5	月	○	ぶたにくとごぼうのまぜごはん まさごあげ ミノトマト みだくさんみそしる	ぶた肉 あぶらあげ とうふ とり肉 レンズまめ 鶏卵 みそ 牛乳 生わかめ	米 突こんにやく さとう でん粉 くず粉 じゃがいも 米サラダ油 揚げ油	にんじん ミノトマト しょうが ごぼう 玉ねぎ 冷凍グリーンピース 大根 ねぎ	647 29.1
6	火	○	マーボーとうふどん かふうきゅうり かき玉スープ	ぶた肉 トウバンジャン みそ とうふ テイメイジャン とり肉 鶏卵 牛乳	米 米粒麦 さとうくず粉 米サラダ油 ごま油	にら にんじん パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	606 26.3
7	水	○	ごはん さかなのごまだれあげ やさいのごまあえ のっぺいじる	ホキ ぶた肉 あぶらあげ 牛乳	米 米粒麦 はくりき粉 でん粉 さとうくず粉 板こんにやく さといも ちくわふ 揚げ油 ごま	ほうれん草 にんじん しょうが もやし(緑豆) 大根 ねぎ	623 24.4
8	木	○	きつねうどん かのこあげ <small>世界の料理 ~かんこく編~</small>	ぶた肉 あぶらあげ ツナ缶 とり肉 鶏卵 牛乳	うどん さとう パン粉 はくりき粉 食パン 揚げ油	小松菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが	650 28.9
9	金	○	そぼろごはん スンドゥブ こまつなとひじきのナムル	ぶた肉 とうふ ぶた肉 鶏卵 牛乳 きざみのり めひじき	米 米粒麦 さとう じゃがいも 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん こまつな キムチ 大根 ぶなしめじ ねぎ にんにく もやし(緑豆) しょうが	602 24.7
13	火	○	ゆかりごはん わかさぎのなんばんづけ こまつなのびたし どさんこじる	あぶらあげ ぶた肉 さけ みそ 牛乳 わかさぎ カットわかめ	米 米粒麦 でん粉 はくりき粉 さとう じゃがいも ごま 揚げ油 バター	にんじん 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 大根 冷凍ホールコーン	595 23.5
14	水	○	ツナトースト ポトフ ココアプリン <small>バレンタイン</small>	ツナ缶 ベーコン とり肉 ウィンナー いんげん豆 牛乳 ピザ用チーズ こなかてん	食パン じゃがいも さとう 米サラダ油 マヨネーズ	パセリ にんじん 玉ねぎ 冷凍ホールコーン にんにく キャベツ	659 26.7
15	木	○	だいず入りひじきごはん あぶらあげのにくづめやき わふうワンタンスープ	ぶた肉 あぶらあげ 大豆 とり肉 とうふ 牛乳 めひじき ダイスチーズ	米 突こんにやく さとう でん粉 ワンタンの皮 米サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜 たけのこ 玉ねぎ にんにく ねぎ	615 29.7
16	金	○	ごはん さばのトウバンジャンやき じゃことおかのあえもの だんごじる	さば トウバンジャン 花かつお とり肉 あぶらあげ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 さとう 白玉粉 はくりき粉 板こんにやく	こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ 大根 えのきたけ	643 28.2
19	月	○	ちゅうかどん にくだんごスープ	ぶた肉 いか 板なしかまぼこ 鶏卵 牛乳 生わかめ	米 米粒麦 さとうくず粉 でん粉 じゃがいも はるさめ 米サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 きくらげ ねぎ	600 24.9
20	火	○	ごはん かつおでんぶ さかなのよしのあげ かわりごまあえ けんちんじる	ホキ トウバンジャン とり肉 とうふ 花かつお 牛乳	米 米粒麦 でん粉 さとうくず粉 板こんにやく さといも 揚げ油 米サラダ油 ごま	にんじん しょうが ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし(緑豆)	615 26.4
21	水	○	パインパン マカロニグラタン ベジタブルスープ	とり肉 えび ベーコン 牛乳 生クリーム こなチーズ	パインパン マカロニ はくりき粉 パン粉 くず粉 米サラダ油 バター ごま油	にんじん チンゲン菜 玉葱 ぶなしめじ キャベツ	689 26.9
22	木	○	あおなごはん おでん やさいのみそチーズやき <small>おでんの日</small>	さつまあげ やきちくわ はんぺん ウィンナー みそ 牛乳 こんぶ ピザ用チーズ ヨーグルト(プレーン)	米 板こんにやく ちくわふ じゃがいも さとう マヨネーズ 米サラダ油	菜めしのもと にんじん パセリ 大根 玉ねぎ	640 21.2
23	金	○	キャロットライス とりにくのからあげ イタリアンスープ ゴージャスりんごゼリー	とり肉 ベーコン 鶏卵 牛乳 こなチーズ パールアガー ホイップクリーム	米 でん粉 はくりき粉 パン粉 さとう ごま油 ごま 揚げ油	にんじん ほうれん草 しょうが 玉ねぎ 冷凍ホールコーン キャベツ りんごジュース	742 26.7
26	月	○	ちゅうかふうちやめしコーンいり なまあげとちんげんさいのそぼろあん じゃがいものオイスターいため	なまあげ とり肉 牛乳	米 さとう でん粉 じゃがいも 突こんにやく ごま油 ごま 米サラダ油	パセリ にんじん チンゲン菜 冷凍ホールコーン にんにく しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ	636 25.3
27	火	○	サーモンのクリームスパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	ベーコン さけ ピザ用チーズ 牛乳	スパゲッティ はくりき粉 さとう オリーブ油 米サラダ油 バター	にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ もやし(緑豆) キャベツ	686 25.9
28	水	○	ごはん ハンバーグおろしソースかけ だいずいりひじきのいために みそしる きよみオレンジ	ぶた肉 とうふ 鶏卵 とり肉 あぶらあげ さつまあげ 大豆 みそ 牛乳 めひじき 生わかめ	米 米粒麦 パン粉 さとう 突こんにやく 米サラダ油	にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ えのきたけ 清見オレンジ	693 30.2

早ね早おき朝ごはん



* 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。