

2月の献立表

令和元年度 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 1食分-Kcal たんぱく質g
				赤：おもに体をつくるもとなる食品	黄：おもにエネルギーのもとなる食品	緑：おもに体の調子を整えるもとなる食品	
3	月	○	ミックスビーンズのかきあげうどん じゃこいりごまあえ ミニトマト 節分	ミックスビーンズ 鶏卵 ふた肉 牛乳 ちりめんじゃこ	揚げ油 はくりき粉 でん粉 冷凍うどん さとう ごま ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ ほうれん草 緑豆もやし キャベツ ミニトマト	579 24.1
4	火	○	ごはん にざかな じゃことおかかのあえもの とんじる	牛乳 めばる ちりめんじゃこ 粉かつお ふた肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 米粒麦 さとう くず粉 こんにやく じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ	579 29.3
5	水	○	だいずいりひじきごはん とりにくのからあげ みだくさんみそする くだもの	芽ひじき ふた肉 油揚げ 大豆 牛乳 とりにく 豆腐 わかめ みそ	米 米サラダ油 こんにやく さとう 揚げ油 でん粉 はくりき粉 じゃがいも	にんじん しょうが 大根 ねぎ ぶなしめじ りんご	679 28
6	木	○	とうふのごもくいためどん ツナとやさいのカレーいため こくとうきなこだいず	ふた肉 板なしかまぼこ 豆腐 うずら卵 牛乳 ツナ缶 福豆 きなこ	米 米粒麦 米サラダ油 さとう くず粉 ごま油 黒砂糖	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干し椎茸 チンゲンサイ ねぎ キャベツ れいとうコーン	632 27.4
7	金	○	ハニートースト チリコンカン ごまドレッシングサラダ	牛乳 ふた肉 大豆 いんげん豆 チーズ	食パン はちみつ バター 米サラダ油 じゃがいも さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり 緑豆もやし	625 23.3
10	月	○	あしたばチャーハン えびいりとうふナゲットのチリソース みずなのはりはりスープ	鶏卵 焼き豚 牛乳 豆腐 とりにく えび レンズ豆 ふた肉	米 米サラダ油 はくりき粉 でん粉 揚げ油 ごま油 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ あしたば(冷凍) にんにく しょうが 水かけ菜 えのきたけ	589 27.5
12	水	○	ぶどうパン ポテトオムレツ ヌードルスープ	牛乳 ふた肉 レンズ豆 ベーコン 鶏卵 チーズ	ぶどうパン じゃがいも 米サラダ油 さとう 干しうどん	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ	602 25.6
13	木	○	ごはん しろみさかなのいちみやき ごまあえ とうふだんごじる バレンタイン	牛乳 ホキ 豆腐 とりにく	米 米粒麦 さとう ごま ごま油 白玉粉 さといも	青ピーマン にんにく しょうが ねぎ りんご ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 小松菜 えのきたけ	594 25.8
14	金	○	ツナカレーピラフ ふゆやさいのみそシチュー とうふのチョコチップマフィン	ツナ缶 牛乳 とりにく みそ クリーム 豆腐 鶏卵 白いんげん豆	米 オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも さといも バター はくりき粉 豆乳 さとう チョコチップ	たまねぎ マッシュルーム にんじん れいとうコーン パセリ にんにく かぶ ブロッコリー	761 22.3
17	月	○	なめし おでん だいずいりサラダ	ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ さつま揚げ 焼き竹輪 はんぺん 昆布 大豆 カットわかめ	米 米粒麦 ごま こんにやくちくわぶ さとう ごま油 米サラダ油	大根 きゅうり にんじん 緑豆もやし	581 22.4
18	火	○	わかめごはん とりだんごなべ じゃがいものきんぴら 世界の料理 【フィリピン】	炊き込みわかめの素 牛乳 とりにく 凍り豆腐 板なしかまぼこ 豆腐 油揚げ ふた肉	米 米粒麦 ごま でん粉 揚げ油 じゃがいも こんにやく ごま油 さとう	ねぎ 生姜 にんじん ごぼう えのきたけ 白菜 ほうれん草 さやいんげん	604 23.5
19	水	○	キャロットライス とりにくとじゃがいものアボド こまつなとひじきのナムル ナタデココ入りフルーツポンチ	牛乳 とりにく 芽ひじき	精白米 ごま油 ごま じゃがいも オリーブ油 さとう でん粉	にんじん たまねぎ にんにく 小松菜 緑豆もやし しょうが 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 ナタデココ缶	646 22.1
20	木	○	こんぶごはん わかさぎのフライ どさんこじる	昆布 とりにく 油揚げ 牛乳 わかさぎ 鶏卵 ふた肉 鮭 カットわかめ みそ	米 米粒麦 米サラダ油 さとう はくりき粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも バター	干し椎茸 にんじん たまねぎ 大根 れいとうコーン ねぎ	632 27.8
21	金	○	ごはん さばのみそに かわりにびたし かきたまじる	牛乳 さば みそ 凍り豆腐 油揚げ とりにく 豆腐 鶏卵	米 米粒麦 さとう こんにやく くず粉	しょうが 小松菜 にんじん 干し椎茸 ねぎ ほうれん草	679 32.4
25	火	○	サーモンのクリームスパゲッティ ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ オニオンスープ	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 米サラダ油 バター はくりき粉 米サラダ油	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコリー 緑豆もやし れいとうコーン パセリ	662 26.5
26	水	○	マーボーどうふどん かいそうサラダ 【お祝いデザート】カルピスゼリー	ふた肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 わかめ 寒天 ゼラチン	米 米粒麦 米サラダ油 さとう ごま油 くず粉 カルピス ごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干し椎茸 にんにく だけのご 緑豆もやし きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶	634 22.9
27	木	○	ごはん さかなのよしのあげ かわりごまあえ のっぺいじる かつおでんぶ	牛乳 ホキ ふた肉 油揚げ 粉かつお	米 米粒麦 でん粉 揚げ油 さとう くず粉 ごま こんにやく さといも ちくわぶ ごま	しょうが ほうれん草 緑豆もやし にんじん 大根 ねぎ	624 25.7
28	金	○	ビーンズドライカレー ベーコンとやさいのスープ くだもの	ふた肉 ひよこ豆 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 米粒麦 米サラダ油 はくりき粉 バター	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん なす レーズン キャベツ パセリ ぼんかん	633 21

- ※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 2月の生乳予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県です。
その他生鮮品の産地等は栄養士までお問い合わせください。
- ※ 2月のくだものは、りんごとぼんかんを予定しています。

