

2月の献立表

令和2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 エネルギーKcal たんぱく質g
				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	月	○	しらすごはん あぶらあげのにくづめやき こまつなとたまごのスープ 2月2日は節分	しらす 牛乳 油揚げ とり肉 鶏卵 チーズ	米 大麦 ごま でん粉 くず粉	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく 小松菜	627 30.6
2	火	○	いわしのかばやきどん うちまめいりスキージョ 3・4・5年生 好きな給食第1位	いわし 牛乳 ふた肉 打ち豆 豆腐 みそ	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 揚げ油 砂糖 くず粉 ごま さつまいも こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん しいたけ ねぎ	648 27.3
3	水	○	ねりまスパゲティ なのはなとホタテのソテー りんごゼリー	ツナ缶 のり 牛乳 ほたて貝 パールアガー	スパゲティ オリーブ油 さとう じゃがいも	大根 にんにく なばな たまねぎ りんごジュース	642 24.4
4	木	○	マーボーどうぶどん わかめいりヌードルスープ	ふた肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 米粒麦 米ぬか油 さとう ごま油 くず粉 じゃがいも うどん	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ くら にんじん たけのこ キャベツ	647 23.2
5	金	○	じゃこいりわかめごはん なまあげのふきよせに こくとうきなこだいず	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ ふた肉 大豆 きな粉	米 米粒麦 ごま 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 でん粉 黒砂糖	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 小松菜	609 26.3
8	月	○	だいずいりひじきごはん とりにくのからあげ みだくさんみそしる	芽ひじき ふた肉 油揚げ 黄大豆 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ みそ	米 米粒麦 米サラダ油 こんにゃく 砂糖 揚げ油 でん粉 薄力粉 じゃがいも	にんじん しょうが 大根 長ねぎ ぶなしめじ	664 29.7
9	火	○	ごはん ぎんだらのさいきょうやき けんちんじる 和牛肉応援事業	牛乳 銀だら 西京みそ とり肉 木綿豆腐	米 三温糖 米サラダ油 こんにゃく さとも	ごぼう にんじん 大根 小松菜 長ねぎ	604 24
10	水	○	こめこパン ビーフシチュー だいずいりサラダ	牛乳 和牛肉 生クリーム 大豆 カットわかめ	米粉パン 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 中ざら糖 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム きゅうり にんじん もやし	612 25.8
12	金	○	オムチキンライス ABCスープ チョコチップマフィン バレンタイン デザート	とり肉 鶏卵 牛乳 ベーコン	米 米粒麦 オリーブ油 米サラダ油 バター じゃがいも ABCマカロニ てんさい糖 薄力粉 チョコチップ	トマトジュース 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	647 20.9
15	月	○	さともとチキンのカレー じゃこいりサラダ 6年生英語 コラボメニュー	とり肉 レンズ豆 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米サラダ油 はちみつ バター 薄力粉 中ざら糖 揚げ油 さとも ごま油 さとう	にんにく しょうが にんじん れいとうコーン たまねぎ りんご キャベツ きゅうり トマト缶	673 20.6
16	火	○	ごはん にざかな とんじる 1年生 好きな給食第2位	牛乳 金目だい ふた肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 くず粉 こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	592 27.9
17	水	○	ふじのみやふうやきそば しらたまフルーツポンチ 2年生 好きな給食第1位	ふた肉 かつお節 青のり 牛乳	中華めん 揚げ油 でんぷん 薄力粉 ラード 砂糖 ごま油 白玉団子	しょうが にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ 黄桃缶 みかん缶 バインアップル缶	670 23.4
18	木	○	ぎゅうどん みそしる 和牛肉応援事業	和牛肉 牛乳 みそ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 くず粉	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	780 24.2
19	金	○	えびドリア かぶのミネストローネ くだもの	とり肉 えび 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン レンズ豆	米 米粒麦 オリーブ油 米サラダ油 バター 薄力粉 パン粉 シェルマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ かぶ ホールトマト みかん	654 24.9
22	月	○	なめし おでん フルーツヨーグルト	ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ さつまいも 揚げ 焼き竹輪 はんぺん 昆布 ヨーグルト	米 米粒麦 ごま こんにゃく ちくわぶ コーンフレーク さとう	大根 小松菜 みかん缶 バイン缶 白桃缶	598 22.1
24	水	○	ごはん さかなのよしのあげ にくだんごなべ	牛乳 ホキ ふた肉 豆腐 板なしかまぼこ ほたて貝	米 米粒麦 でん粉 揚げ油 砂糖 くず粉 春雨	しょうが 長ねぎ 白菜 にんじん ほうれん草 ごぼう	625 27.4
25	木	○	チリピーンズライス こまつなのにんにくソテー くだもの 6年生 好きな給食第1位	ふた肉 大豆 いんげん豆 チーズ 牛乳 ベーコン	米 米粒麦 オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ れいとうコーン 小松菜 いちご	642 22.5
26	金	○	きなこあげパン ふたにくのポトフ ミニトマト	きな粉 牛乳 ふた肉 いんげん豆	ミルクパン 揚げ油 上白糖 米サラダ油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ミニトマト	611 23.5

※ 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。

※ 1年生の好きな給食第1位はカレーでした。今回は6年生の英語コラボのため、第2位を給食に取り入れています。

寝ね早おき朝ごはん



学校給食費の納入にご協力くださり、ありがとうございました。