



# 2月のこんだてひょう

今月の目標: みんなでたのしく食べましょう。

平成 27 年

早寝 早起き 朝ご飯

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品			栄養価		ひと口メモ						
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー	食塩相当量							
2	月	○	ハヤシライス ワカメサラダ	豚肩肉 豚骨 牛乳 クリーム 海藻ミックス ちりめんじゃこ	精白米 押麦 薄力粉 上白糖 中ざら糖 米ぬか油 バター オリーブ油 ごま	にんじん にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 22.8 g 22.3 g 3.2 g	ハヤシライスは早炊 仕のさんが作った のが始まりだそう です。						
3	火	○	大豆ごはん いわしのかば焼き 田舎汁	大豆(水煮) まいわけ 絹ごし豆腐 削り節 牛乳	精白米 もち米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも ごま 米ぬか油	にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 26.9 g 22.3 g 2.9 g	大豆と鰯を使った 節分メニューです。						
4	水	○	ガーリックフランス クリームシチュー チーズサラダ	鶏肉 牛乳 プロセスチーズ	ソフトフランスパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 バター オリーブ油	パセリ にんじん ブロッコリー にんにくしょうが ぶなしめじ キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 Kcal 25.1 g 33.3 g 3.1 g	ホワイトソースは給 食室で作っていま す。						
5	木	○	ご飯 煮魚・くるみあえ じゃがいものみそ汁	めばる ロースハム 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 上白糖 かたくり粉 じゃがいも くるみ	にんじん ほうれんそう しょうが もやし えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 28.4 g 15.3 g 3.2 g	ほうれん草・人参・ もやしをクルミで和 えました。						
6	金	○	麻婆豆腐丼・もやしのナムル 果物(みかん)	豚ひき肉 豚骨 豆みそ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん とうがらしにら こまつな しょうが にんにく 干し椎茸 だけのご ねぎ もやし みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 24.6 g 19.1 g 2.5 g	麻婆豆腐をご飯に かけてどんぶりにし て食べます。						
9	月	○	鶏ごぼうご飯 鮭の味噌マヨ焼き こづゆ	鶏肉ひき肉 油揚げ しろさけ 赤みそ 削り節 牛乳 ぼたてがし(貝柱) なた	精白米 上白糖 焼きふくずでん粉 米ぬか油 マヨネーズ	にんじん パセリ こまつな ごぼう グリンピース 玉葱 だいこん ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 Kcal 30.1 g 19.5 g 3.2 g	鮭を味噌とマヨネー ズ・玉葱のソースを かけて焼きます。						
10	火	○	青菜ピラフ ジャガイモと挽肉の重ね焼き キャベツスープ	ベーコン 豚ひき肉 大豆(水煮) ロースハム 牛乳 プロセスチーズ	精白米 押麦 乾燥マッシュポテト バター 米ぬか油	にんじん こまつな ホールコーン 玉葱 キャベツ にんにくしょうが セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 Kcal 22.6 g 22.5 g 3.5 g	青菜のピラフの青 菜はこまつなです。						
12	木	○	ご飯 肉団子のふくろ煮・ごま和え みそ汁	油揚げ 鶏肉ひき肉 大豆(水煮) たまご 削り節 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 マカロニ 上白糖 ごま	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし だいこん はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 28.1 g 20.2 g 3.4 g	肉団子を油揚げに 詰めて、だし汁で煮 ふくめます。						
13	金	○	エクレアパン スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ・果物(いちご)	ベーコン たまご 鶏肉モモ 牛乳 クリーム パルメザンチーズ	ミルクパン カバリングチョコレート 粉糖 じゃがいも 上白糖 マカロニ 米ぬか油	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが にんにく 玉葱 セロリー ホールコーン いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 Kcal 26 g 27 g 3.2 g	バレンタイン メニューです。♡						
16	月	○	昆布ご飯 焼きししゃも のっぺい汁・果物(オレンジ)	豚肉 油揚げ 削り節 鶏肉 牛乳 刻み昆布 ししゃも こんぶ	精白米 上白糖 さといも 竹輪ふ、かたくり粉 米ぬか油	にんじん こまつな ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 Kcal 30.1 g 18.6 g 3.1 g	ししゃもは1、2年生 は1尾、3年生から2 尾です。						
17	火	○	ご飯 いかのチリソース・チンゲン菜のソテー ビーフンスープ	するめいか ポンレスハム 豚肉 牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 ビーフン 米ぬか油 ごま油	チンゲンツアイ にんじん にんにく しょうが にんにく 玉葱 ぶなしめじ 干し椎茸 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 Kcal 25.7 g 17.3 g 3.4 g	ビーフンはお米から 作られます。						
18	水	○	きなこ揚げパン 手包みワンダンスープ 型抜きチーズ	きな粉 豚ひき肉 豚肉 豚骨 牛乳 プロセスチーズ	ミルクパン 上白糖 ワントンの皮 米ぬか油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 Kcal 26.9 g 29 g 2.7 g	3-2ペロリン賞 4-2ペロリン賞						
19	木	○	あんかけチャーハン 切干大根のサラダ	焼き豚 たまご 豚肉 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ ねぎ しょうが だいこんもやし 干し椎茸 だけのご にんにく 切干しだいこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 Kcal 20.5 g 20 g 2.8 g	炒り卵が入った チャーハンにとろっ としたあんをかけま す。						
20	金	○	ソースやきそば フルーツ白玉	豚肉 えんどう豆 牛乳 あおのり	蒸し中華めん 白玉粉 上白糖 米ぬか油	にんじん にんにくしょうが 玉葱 キャベツ 温州蜜柑缶詰 パイナップル缶詰 もも缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 Kcal 21.7 g 16.2 g 3 g	中濃ソースを少し多 めに使いました。						
23	月	○	ご飯・サバの文化干し ブロッコリーのおかかあえ かぶとこうや豆腐のみそ汁	さば文化干し かつお節 削り節 白みそ 赤みそ こうや豆腐 牛乳	精白米	ブロッコリー にんじん かぶ(葉) キャベツ だいこん かぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 Kcal 26.6 g 24.3 g 2.9 g	鯖の干物(文化干 し)を焼きます。皮に も焦げ色をつけま す。						
24	火	○	カレーうどん スイートポテト	豚肉 削り節 たまご 卵黄 牛乳 クリーム	うどん じゃがいも かたくり粉 さつまいも 上白糖 米ぬか油 無塩バター	にんじん こまつな しょうが ねぎ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 Kcal 21.6 g 20.2 g 3.4 g	カレーうどんはつけ 麺風にして食べま す。						
25	水	○	ご飯 さめのおろし焼き 豆腐の五目煮	あぶらつごめ 鶏肉 うずら卵 むきえび 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが だいこん にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 Kcal 31.4 g 20.9 g 2.1 g	モウカサメを焼いて 大根おろしのたれを かけます。						
26	木	○	チキンカツパーガー ポトフ 果物(オレンジ)	鶏肉 たまご ウィンナー 牛乳	胚芽パンズパン 薄力粉 パン粉(乾燥) じゃがいも 米ぬか油	にんじん ブロッコリー キャベツ にんにく セロリー しょうが 玉葱 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 Kcal 26.7 g 27.8 g 3.4 g	自分でチキンとキャ ベツを挟んで食べま す。						
27	金	○	きびゆかりご飯 ひじき入り厚焼き卵・おひたし 豚汁	たまご 豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき	精白米 きび 上白糖 じゃがいも ごま油 米ぬか油	ゆかり にんじん こまつな 玉葱 キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 Kcal 25.5 g 18.1 g 3 g	ゆかりご飯はご飯 がピンク色になっ てきれいです。						
				エネルギー-kcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール当量	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維	食塩相当量	
南町小 2月平均				638	25.9	21.8	358	2.5	259	0.31	0.51	18	4.5	3.1	
学校栄養摂取基準 <中学年>				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

\*食材料の都合により、献立が変更になる場合があります。2月の生乳産地予定は 千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道です。



2月3日は節分です。

「豆まき」は平安時代に中国から伝わった悪鬼  
を追い払う儀式です。「鬼は外 服は内」と  
かけ声をかけながら豆をまきます。  
豆は年の数より一つ多く食べ 無病息災を  
祈ります。

## 食事のマナーを守ろう!

食事のマナーは、いっしょに食べる周りの人の気持ちになって、考える  
ことが大切です。いやがることや、めいわくになることはしないで、みん  
なと気持ちよく食事ができるよう、マナーを守って食べましょう。

