



# 2月 献立予定表

平成 28 年

早寝・早起き・朝ごはん

給食の目標: みんなで楽しく食べましょう。

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		ひとロメモ			
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える							
1	月	○	豚肉の生姜焼井 わかめスープ	豚肉 牛乳 カットわかめ		精白米 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま		にんじん 玉葱 しょうが こんにやく つきこん きゅうり キャベツ レタス もやし にんにく ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 Kcal 22.8 g 19.8 g 1.9 g	豚肉の臭みをとるのに多量のショウガを使います。			
2	火	○	フレンチトースト グリーンサラダ ポークビーンズ	たまご 豚肉 ウィンナー 大豆(水煮) 牛乳		食パン 上白糖 じゃがいも バター 米ぬか油		にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく 玉葱 セロリー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 Kcal 25.6 g 23.9 g 2.9 g	食パンに卵液をつけてオーブンで焼きます。			
3	水	○	大豆ごはん いわしのかば焼き 飛鳥汁	大豆(水煮) まいわけ 削り節 鶏肉胸 無調整豆乳 白みそ 牛乳	節分	精白米 もち米 かたくり粉 上白糖 さといも 米ぬか油 ごま		にんじん こまつな しょうが こんにやく だいこん ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 27.9 g 22.2 g 2.7 g				
4	木	○	菜の花のそぼろご飯 筑前煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 たまご 削り節 さつまいも 揚げ油 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ		精白米 上白糖 さといも じゃがいも 米ぬか油		にんじん なげな 玉葱 さやいんげん ごぼう たけのこ こんにやく 干し椎茸 ねぎ れんこん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 Kcal 23.1 g 17.6 g 2.5 g	立春です。入り卵を菜の花に見立えています。			
5	金	○	スパゲティ・ミートソース フルーツ白玉	豚ひき肉 大豆(水煮) えんどう豆 牛乳 パルメザンチーズ	みかんの日	マカロニ・スパゲティ 白玉団子 上白糖 オリーブ油 米ぬか油		にんじん ピーマン パセリ しょうが にんにく 玉葱セロリ マッシュルーム 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	680 Kcal 24.2 g 17.3 g 2.5 g	みかんの日のフルーツ白玉はみかんをたくさん使います。			
8	月	○	五穀ご飯 カレー肉豆腐 小松菜の炒め物	豚肉 木綿豆腐 削り節 牛乳		精白米 もち米 五穀米 三温糖 かたくり粉 ごま 米ぬか油 ごま油		にんじん チンゲンツァイ こまつな にんにく しょうが ねぎ 玉葱 ふなしめじ もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 Kcal 23.0 g 16.7 g 2.5 g	五穀米ミックスを使います。			
9	火	○	ご飯・サバの文化干し ブロッコリーのおひたし かぶとこうや豆腐のみそ汁	さば文化干し かつお節 白みそ 赤みそ 高野豆腐 牛乳		精白米 じゃがいも		ブロッコリー にんじん かぶ (葉) キャベツ かぶ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 Kcal 23.4 g 21.3 g 2.7 g	高野豆腐の大きなサイコロが意外とマッチしています。			
10	水	○	コーンピラフ ジャガイモと挽肉の重ね焼き キャベツスープ	ロースハム 豚ひき肉 大豆(水煮) ベーコン 牛乳 ピザチーズ		精白米 乾燥マッシュポテト 米ぬか油 バター		にんじん 玉葱 ホールコーン マッシュルーム キャベツ グリーンピース(冷凍) 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	667 Kcal 22.8 g 23.8 g 4.0 g	重ね焼きは乾燥マッシュポテトを使います。			
12	金	○	エクレアパン チーズオムレツ ジュリエンスープ	鶏肉 大豆(水煮) たまご ベーコン 牛乳 クリーム プロセスチーズ		ミルクパン カバリングチョコレート じゃがいも 米ぬか油		にんじん パセリ 玉葱 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	690 Kcal 30.9 g 27.0 g 3.6 g	バレンタインメニューです。♡			
15	月	○	ご飯 いかのチリソース・もやしのナムル トックスープ	いか 豚肉 牛乳		精白米 かたくり粉 上白糖 トック ごま ごま油 米ぬか油		こまつな にんじん チンゲンツァイ しょうが もやし にんにく 干し椎茸 玉葱 ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 25.4 g 17.6 g 3.0 g	トックは韓国の食材です。スープにつかいます。			
16	火	○	豚肉とごぼうのご飯 魚のこがね焼き 吉野汁	豚肉 油揚げ しるさけ 削り節 鶏肉 かまぼこ 牛乳 ピザチーズ		精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 マヨネーズ		にんじん こまつな しょうが ごぼう こんにやく ねぎ えのきたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 28.2 g 22.2 g 3.1 g	黄金焼きはマヨネーズにすり下ろした人参を加え焼きます。			
17	水	○	ガーリックフランス ビーンズサラダ ベジタブルシチュー	ミックスビーンズ ベーコン 牛乳		ソフトフランスパン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン 米ぬか油 バター		パセリ にんじん にんにく きゅうり 玉葱 セロリー キャベツ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 Kcal 19.4 g 30.2 g 3.4 g	生にんにくとガーリックパウダーを使用。			
18	木	○	ハヤシライス ワカメサラダ 果物(みかん)	豚肉 牛乳 クリーム カットわかめ		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(冷凍) もやし きゅうり ホールコーン みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704 Kcal 21.3 g 21.6 g 3.1 g	ハヤシライスのルーはバターと小麦粉で作ります。			
19	金	○	ご飯・佃煮 野菜の旨煮 白菜のおかかあえ	かつお節 生揚げ 鶏肉 うずら卵 牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ		精白米 三温糖 ごま 米ぬか油		にんじん さやえんどう たけのこ だいこん こんにやく 干し椎茸 はくさい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 Kcal 22.5 g 17.7 g 2 g	じゃこ入りふりかけ風佃煮です。			
22	月	○	きなこ揚げパン ワンドゥースープ 果物(甘夏)	きな粉 豚肉 牛乳	5の2 ペロリン リクエストメニュー	ミルクパン 上白糖 米ぬか油 ごま油		にんじん なら にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい 甘夏みかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 Kcal 22.2 g 22.0 g 2.6 g	きなこ揚げパンは5年2組のリクエストです。			
23	火	○	菜飯 擬製豆腐 みそ汁	押し豆腐 豚肉 たまご 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき		精白米 三温糖 かたくり粉 ごま 米ぬか油		こまつな にんじん ねぎ 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	620 Kcal 25.0 g 20.6 g 2.7 g	擬製豆腐にはひじきがはいっています。			
24	水	○	カレーうどん ツナ揚げギョウザ	豚肉 厚削り節 まぐろ缶詰 牛乳	6の2 ペロリン リクエストメニュー	うどん かたくり粉 ぎょうざの皮 薄力粉 米ぬか油 ごま油		にんじん こまつな なら しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 24.8 g 24.6 g 3.8 g	揚げギョウザは6年2組のリクエストです。			
25	木	○	昆布ご飯 鶏の照り焼き のっぺい汁	豚肉 油揚げ 鶏肉モモ 削り節 牛乳 刻み昆布 利尻昆布		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 しょうが だいこん こんにやく ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 26.2 g 21.3 g 3.3 g	鶏の照り焼きは1人1枚です。			
26	金	○	ご飯 野菜菜炒め・さめのおろし焼き 豆腐の五目煮	もうかざめ 鶏肉胸 うずら卵 むぎきび 絹ごし豆腐 牛乳		精白米 上白糖 かたくり粉 ごま油 ごま 米ぬか油		のぎわな(塩漬) にんじん しょうが だいこん にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ グリーンピース(冷凍)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 Kcal 32.5 g 22.2 g 2.4 g	おろし焼きのおろしは大根おろしのことです。			
29	月	○	ご飯 八宝菜 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 いか うずらの卵 大豆 かたくちいわし		精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 ごま		にんじん チンゲンツァイ さやえんどう はくさい 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ しょうが		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 29.9 g 20.0 g 1.7 g	鯛の稚魚のかえりを使います。			
				エネルギー-cal	タンパク質g	脂肪g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンC	食物繊維	食塩相当	
南町小2月4平均				626	25.1	21.5	353	2.20	246	0.30	0.47	14	4.4	2.9	
学校栄養基準				640	24.0	21.3	350	3.00	170	0.40	0.54	20	5.0	2.5	

\* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。

2月 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。  
12月生乳産地実績は千葉県・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

2月3日は節分です。節分は季節の変わり目に、病気などの災いを払うために、豆まきをする行事です。大豆をまくことによって鬼を追い払うという云われがあります。豆まきをして1年間の無病息災を祈りましょう。福は内 鬼は外。

