

2月 献立表

平成 29 年  早寝・早起き・朝ごはん 給食目標：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		ひとくちメモ			
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		エネルギー	たんぱく質		脂質	食塩相当量	
1	水	○	スパゲティ・ミートソース フルーツ白玉	豚ひき肉 大豆 牛乳 パルメザンチーズ		マカロニ・スパゲッティ 白玉粉 上白糖 オリーブ油 米ぬか油		にんじん ビーマンしょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー 温州蜜柑缶詰 パインアップル もも缶詰		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 Kcal 23.6 g 17.2 g 2.5 g	ミートソースは イタリア語でポ ロネーゼともい います。			
2	木	○	ご飯 焼きししゃも・ごま和え 豚汁	豚モモ肉 油揚げ 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 ししゃも		精白米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも 白ごま 米ぬか油		にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 Kcal 23.8 g 16.0 g 2.3 g	焼きししゃも1年 生も2尾です。			
3	金	○	ひじきご飯 大豆とかえりの揚げ煮 田舎汁	鶏肉モモ 油揚げ 大豆 絹ごし豆腐 削り節 牛乳 ひじき かたくちいわし		精白米 上白糖 かたくち粉 じゃがいも 米ぬか油 白ごま		にんじん さやえんどう ごぼう だいこん こんにやく えのきたけ ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 Kcal 23.2 g 19.1 g 2.8 g	節分メニューで す。かえりは鯛 の稚魚です。			
6	月	○	菜の花のそぼろご飯 鶏の照り焼き じゃがいものみそ汁	鶏肉ひき肉 たまご 鶏肉モモ肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ		精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油		にんじん なばな 玉葱 しょうが ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 Kcal 26.0 g 20.0 g 3.6 g	4日は立春で す。菜の花ご 飯で季節を感じ ましょう。			
7	火	○	豚肉の生姜焼き わかめスープ オレンジゼリー	豚肩肉 牛乳 カット わかめ パールアガー		精白米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油 ごま油 白ごま		にんじん しょうが きゅうり ねぎ レタス もやしにんにく ハルシアオレンジ(ストレートジュース)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 22.6 g 19.8 g 1.9 g	生姜焼き并に はゆてたレタス をします。			
8	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	ロースハム 大豆 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	682 Kcal 22.9 g 32.8 g 3.6 g	ガーリックパ ターを塗って焼 きます。			
9	木	○	ご飯 鯖の文化干し・ブロッコリーのおひたし かぶとこうや豆腐のみそ汁	さば加工品 かつお節 削り節 白みそ 赤みそ 高野豆腐 牛乳		精白米		ブロッコリーにんじん 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	599 Kcal 23.5 g 21.6 g 2.7 g	冬野菜のプロ ックリーのおひ たしです。			
10	金	○	古代米ご飯 カレー肉豆腐 小松菜の炒め物	豚モモ肉 木綿豆腐 削り節 牛乳		精白米 黒米 三温糖 かたくち粉 黒ごま 米ぬか油 ごま油		にんじん チンゲンツアイ 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	599 Kcal 24.6 g 17.6 g 2.1 g	古代米は黒米 を使います。			
13	月	○	あんかけチャーハン 切干大根のサラダ	焼き豚 むきえび かまぼこ ロースハム 牛乳		精白米 おおむぎ かたくち粉 上白糖 米ぬか油 ごま油 白ごま		にんじん ねぎ しょうが 干し椎茸 グリンピース にんにく 切干しいたご もやし きゅうり		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 Kcal 20.1 g 16.0 g 2.8 g	チャーハンにと ろみのついた 具をかけます。			
14	火	ジュニア	エクレアパン スパニッシュオムレツ ABCマカロニスープ	ベーコン たまご 鶏肉モモ肉 ジュア 牛乳 クリーム パルメザンチーズ		ミルクパン 米ぬか油 カパーリングチョコレート じゃがいも 上白糖 マカロニ・スパゲッティ		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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 Kcal 26.6 g 21.2 g 3.0 g	バレンタインメ ニューです。			
15	水	○	コーンピラフ ソーセージピネグレッツソース キャベツスープ	ロースハム フランクフルト ベーコン 牛乳		精白米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油 バター		にんじん ビーマン 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリンピース 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 18.9 g 26.0 g 3.8 g	冬野菜のキャ ベツを使った スープです。			
16	木	○	ご飯 チキチリソース・もやしのナムル トックスープ	鶏肉胸肉 豚肩肉 牛乳		精白米 かたくち粉 上白糖 トック 米ぬか油 ごま ごま油		にんじん こまつな チンゲンツアイ しょうが にんにく玉葱 もやし 干し椎茸 ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	692 Kcal 24.1 g 23.9 g 2.2 g	えびをチキンに 変えてチキチリ です。			
17	金	○	豚肉とごぼうのご飯 鮭の味噌マヨ焼き すまし汁	豚ひき肉 油揚げ しろさけ 赤みそ 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 利尻昆布		精白米 おおむぎ 上白糖 玉葱 米ぬか油 マヨネーズ(全卵型)		にんじん パセリ こまつな しょうが ごぼう こんにやく 玉葱 えのきたけ ねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 29.5 g 19.7 g 2.9 g	前日がチキン だったので豚ご ぼうご飯です。			
20	月	○	中華丼 華風大根	豚肩肉 豚骨 うずら卵 いか むきえび かまぼこ 牛乳		精白米 おおむぎ 上白糖 かたくち粉 米ぬか油 ごま油		にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにくたけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ 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	570 Kcal 23.1 g 15.5 g 2.8 g	中華丼も華風 大根もたくさん 野菜を使ってい ます。			
21	火	○	カレーうどん ツナ揚げギョウザ	豚肩肉 厚削り節 まぐろ缶詰 牛乳		うどん かたくち粉 ぎょうざの皮 薄力粉 米ぬか油 ごま油		にんじん にら しょうが ねぎ 玉葱 グリンピース キャベツ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 24.8 g 24.7 g 3.9 g	ツナ揚げギョウ ザの皮は直径 14cmです。			
22	水	○	ご飯・手作りふりかけ おひたし 野菜のうま煮	かつお節 鶏肉モモ肉 削り節 牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ		精白米 三温糖 じゃがいも 上白糖 白ごま 米ぬか油		にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん たけのこ こんにやく 干し椎茸 はくさい 玉葱		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 Kcal 21.1 g 14.3 g 2.4 g	手作りふりかけ はじゃこ・かつ お節・昆布を使 います。			
23	木	○	茶めし 擬製豆腐・いそかあえ みそ汁	押し豆腐 豚ひき肉 たまご 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳 利尻昆布 ひじき 焼きのり		精白米 三温糖 かたくち粉 米ぬか油		にんじん こまつな ねぎ 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	573 Kcal 25.1 g 19.9 g 3.6 g	擬製豆腐は豆 腐をくずし成形 し直します。			
24	金	○	昆布ご飯 魚の照り焼き のっぺい汁	豚モモ肉 油揚げ シルバー 削り節 鶏肉モモ肉 牛乳 刻み昆布 利尻昆布		精白米 上白糖 さといも 竹輪ふ かたくち粉 米ぬか油		にんじん ごぼう 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	572 Kcal 25.0 g 17.5 g 3.0 g	のっぺい汁は 片栗粉でとろみ をつけます。			
27	月	○	ハヤシライス ワカメサラダ 果物(みかん)	豚肩肉 豚骨 牛乳 クリーム カットわかめ ちりめんじゃこ		精白米 おおむぎ 薄力粉 上白糖 中ざら糖 米ぬか油 バター オリーブ油 白ごま		にんじん にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム グリンピース 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	710 Kcal 22.5 g 21.7 g 3.0 g	ハヤシさんが 作ったのでハ ヤシライスで す。			
28	火	○	胚芽パン・りんごジャム スコップコロケ パミセリスープ	豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳 プロセスチーズ		胚芽パン 乾燥マッシュポテ ト パン粉(乾燥) じゃがいも マカロニ・スパゲッティ 米ぬか油		にんじん こまつな りんごジャム 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	695 Kcal 26.7 g 23.1 g 3.2 g	スコップコロ ケは揚げない コロケです。			
				エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当	
南町小学校2月平均				624	23.9	20.4	337	2.1	226	0.28	0.44	15	4.3	2.9	
学校栄養基準(中学年)				640	21.3	21.3	350	21.3	170	0.40	0.40	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
* 野菜の産地はホームページにて掲載しています

* 2月の生乳産地予定 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道です
* 12月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道でした



節分とは立春の前日の事です。
季節を分けるという意味があります。



「福は内、鬼は外」といながら
炒った大豆をまいて鬼を追い払い
1年の幸せを願います。



ひいらぎの枝にいわしの
頭を刺して戸口に飾って
魔除けにします。