



2月 献立予定表

平成 30 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		ひとくちメモ			
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える								
1	木	○	カラフルライス 鶏肉のマーナレード焼き グリーンサラダ・イタリアンスープ	ロースハム 鶏肉モモ たまご 牛乳 パルメザンチーズ		精白米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも パン粉 米ぬか油 バター		にんじん 赤ピーマン バセリ 玉葱 ホールコーン きゅうり マッシュルーム グリンピース マーナレード キャベツ セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 25 21.9 3.3	Kcal g g g	イタリアンスー プの作り方を裏 面にのせていま す。				
2	金	○	大豆ごはん・いわしのかば焼き ゆばとわらび草のおひたし 豆乳スープ	大豆 まいわけ 湯葉(干し) 鶏肉モモ 無調整豆乳 牛乳		精白米 もち米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 黒ごま 米ぬか油		ほうれんそう にんじん こまつな しょうが もやし 玉葱 にんにくはくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 22.7 20.1 3.3	Kcal g g g	3日の節分メ ニューです。				
5	月	○	菜の花のそぼろご飯 煮魚 じゃがいものみそ汁	鶏肉 たまご あかうお 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 じゃがいも 米ぬか油		にんじん なばな こまつな 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	590 25.6 15 3.4	Kcal g g g	4日の立春メ ニューです。				
6	火	○	ハッシュドポーク ハムサラダ オレンジゼリー	豚肩肉 ロースハム 牛乳 クリーム パールアガー	みかんの日	精白米 押し麦 薄力粉 中さら糖 上白糖 バター 米ぬか油		バセリ にんじん にんにく しょうが まいたけ キャベツ きゅうり 玉葱 ハレンジアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	719 19.9 24.8 2.5	Kcal g g g	みかんの日の オレンジジュ ースゼリーです。				
7	水	○	ご飯・サバの文化干し ブロッコリーのおひたし 青菜と厚揚げのみそ汁	さば加工品 削り節 白みそ 赤みそ 生揚げ 牛乳		精白米		ブロッコリー にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 23.2 22.5 2.4	Kcal g g g	ブロッコリーは 野菜の中でも 特に栄養価が 高いです。				
8	木	○	カレーうどん ツナ揚げギョウザ 果物(オレンジ系)	豚肩肉 厚削り節 まぐろ缶詰 牛乳		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 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 24.4 24.6 3.9	Kcal g g g	つけ麺風のカ レーうどんデ ス。				
9	金	○	ご飯・手作りふりかけ 野菜のしょうがあえ すき焼き風煮	かつお節 豚肩肉 焼き豆腐 牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ		精白米 三温糖 じゃがいも 焼きふ(車ふ) 白ごま 米ぬか油		こまつな にんじん キャベツ もやし しょうが しらたき はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 24.6 17 2.2	Kcal g g g	すき焼き風煮 には焼き豆腐 を使っていま す。				
13	火	○	混ぜご飯 ししゃものおかき揚げ・おひたし けんちん汁	油揚げ 削り節 豚肩肉 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも		精白米 薄力粉 パン粉 桶の種 さといも 米ぬか油 白ごま		にんじん ほうれんそう 干し椎茸 こんにやく ごぼう えだまめ キャベツ 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	584 20.9 18.9 2.6	Kcal g g g	くだいたおかき を衣にしてあげ ています。				
14	水	○	エクシアパン ポパイキッシュ ABCマカロニスープ	ロースハム 大豆たまご 鶏肉 ジョア 調理用牛乳 クリーム ビザチーズ		ミルクパン カバーリングチョコレート マカロニス・バゲッティ 米ぬか油		ほうれんそう にんじん こまつな 玉葱 セロリ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 27.6 21.3 3	Kcal g g g	パレンタインメ ニューです。				
15	木	○	あんかけチャーハン 切干大根のサラダ 果物(オレンジ系)	焼き豚 たまご かまぼこ 牛乳		精白米 押し麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白ごま		にんじん ねぎ だいこん 干し椎茸 グリンピース もやし にんにくしょうが 切干大根 きゅうり オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 18 16.8 3	Kcal g g g	切り干し大根は ミネラルたっ ぷりです。				
16	金	○	昆布ご飯 魚の照り焼き・おかかあえ 具だくさんみそ汁	豚もも肉 油揚げ シルバー 糸削り 豚もも 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 刻み昆布		精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油		にんじん こまつな こんにやく キャベツ 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	601 26.8 18.2 3.4	Kcal g g g	昆布ご飯には 刻み昆布を 使っています。				
19	月	○	ご飯 八宝菜 高野豆腐のごまがらめ	豚肩肉 うずら卵 いか むきえび かまぼこ 高野豆腐 牛乳		精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま		にんじん テンゲンツアイ しょうが にんにくたけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 23.3 18.5 2.8	Kcal g g g	高野豆腐を揚 げてたれをから めています。				
20	火	○	コーンピラフ ラザニア風グラタン キャベツスープ	ロースハム 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 ビザチーズ		精白米 おおむぎ マカロニス・バゲッティ 薄力粉 米ぬか油 バター		にんじん ホールコーン グリンピース にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 20.5 21.9 3.5	Kcal g g g	ピラフは大麦を 使ってばらばら に仕上げます。				
21	水	○	七穀米ご飯 カレー肉豆腐 もやしのナムル・果物(いちご)	豚もも肉 木綿豆腐 削り節 牛乳		精白米 もち米 七穀米 三温糖 かたくり粉 米ぬか油 白ごま ごま油		にんじん テンゲンツアイ なら にんにくしょうが ねぎ 玉葱 ぶなしめじ もやし いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 24.3 18.1 2.3	Kcal g g g	いちごは1人2 個です。				
22	木	○	スパゲティ・ポロゼーネ サラダ おからのカップケーキ	豚ひき肉 大豆 おから たまご 牛乳 クリーム	2月のお誕生日デザート	マカロニス・バゲッティ 上白糖 薄力粉 チョコチップ オリーブ油 米ぬか油 バター		にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり コーン 干しぶどう レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	778 26.7 27.2 2.8	Kcal g g g	2月のお誕生日 デザートです。				
23	金	○	麦ご飯・いかのマリアナソース 小松菜のオイスターソース炒め ビーフンスープ	いか 豚肩肉 牛乳		精白米 おおむぎ かたくり粉 上白糖 ビーフン 米ぬか油 ごま油		こまつな にんじん しょうが もやし 玉葱 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 21.9 15.3 2.6	Kcal g g g	ビーフンは米粉 から作られてい ます。				
26	月	○	茶めし 擬製豆腐・いそかあえ みそ汁・果物(オレンジ系)	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 かたくり粉 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 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 25.5 19.9 3.6	Kcal g g g	茶飯はしょうゆ で色づけていま す。				
27	火	○	豚肉とごぼうのご飯 魚のこがね焼き 沢煮わん	豚ひき肉 油揚げ しらすけ 削り節 豚もも肉 かまぼこ 牛乳 ビザチーズ		精白米 押し麦 上白糖 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 だいこん グリンピース えのきたけ しらたき ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 28.1 21.7 3.1	Kcal g g g	人参をすり下ろ して黄金色を出 します。				
28	水	○	フィッシュバーガー ポイルキャベツ クリームシチュー	ホキ 鶏肉 牛乳		胚芽パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 米ぬか油 バター		赤ピーマン にんじん こまつな キャベツ きゅうり 玉葱 にんにくしょうが ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 31.4 27.8 3.3	Kcal g g g	自分で具をはさ んで食べます。				
				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	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維g	食塩g		
南町小学校2月平均				631	24.2	20.6	340	2.0	207	0.25	0.44	15	3.8	3		
学校栄養基準(中学年)				641	24.0	21.3	350	3.0	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り場合があります。
* 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・秋田県・青森県・北海道です。
* 12月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

豆と行事食

おせち料理【黒豆】

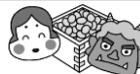
正月のおせち料理の中に、「黒大豆」を使って甘く煮た「黒豆」があります。豆に「まめ」をかけ、「まめに元気に暮らせますように」という願いが込められています。



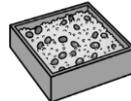
人生の節目や、季節の変化とともに、1年を通してさまざまな行事が行われています。その中で、昔から食べられてきた豆は、行事に合わせた行事食にも多く取り入れられてきました。そこで豆を使った行事食について、そのいわれやそこに込められた願いについて紹介します。

節分には、「いり大豆」を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込みます。また、自分の年の数だけ大豆を食べ、無病息災を願います。

節分【いり大豆】



「赤飯」には、「あすき」や「ささげ」が使われます。豆の赤い色には、魔よけの力があるとの説も、誕生日や結婚式などの人生の節目に、幸せを願って食べられます。



祝い料理【赤飯】