

令和8年

2月 予定献立表

北町小学校

実施日 日 曜	献 立 名	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄 養 量											
		体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	TBC- エネルギー (kcal) (%)(%)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
2 月	ピザトースト ぎゅうにゅう ふゆやさいのこめごシチュー コーンサラダ	むえんパン あぶら ジャガイモ こめご さとう	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ クリーム みそ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン セロリー かぶ はくさい かぶ(は) キャベツ こまつな コーン	601	15.2	44.2	2.2								
3 火	きつねごはん ぎゅうにゅう いわしつみれじる げんきまめ	節分献立 	こめ さとう かたくりこ さといも くろざとう あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし とりひきにく みそ だいず かたくちいわし	にんじん しょうが だいこん ねぎ こまつな	635	15.4	39.8	1.6							
4 水	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ^{練馬区産ながねぎ} たまごとチングンサイのスープ ちゅうかずあえ	練馬区産ながねぎ 一斉給食 	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが ねぎ (いせいいきゅうしょく) にんにく たまねぎ えのきたけ チングンサイ きゅうり もやし にんじん	649	14.7	35.6	2.5							
5 木	ルーローハン ぎゅうにゅう ビーフンスープ くだもの(いちご)	台湾の料理 	こめ あぶら さとう かたくりこ ビーフン ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チングンサイ キャベツ こまつな いちご	569	15.0	26.6	1.8							
6 金	ごはん ぎゅうにゅう めかじきのしぐれに おこじる かぶのかおりづけ	事始め献立 	こめ かたくりこ あぶら こんにゃく さとう さといも	ぎゅうにゅう かじき あつあげ あずき みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな かぶ かぶ(は)	566	16.5	27.0	2.2							
9 月	かんさいふうわかめうどん ぎゅうにゅう キャラメルポテト くだもの(デコポン)		うどん あぶら さとう さつまいも みずあめ バター	ぶたにく ささかまほご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな デコポン	584	13.3	25.7	2.2							
10 火	ねりまたくあんごはん ぎゅうにゅう さけのこうみでりやき あすかじる いそかえ	練馬大根たくあん 献立 	こめ ごまあぶら しろごま あぶら さとう かたくりこ こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう のり	ねりまたくあん しょうが ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ コーン	559	20.7	26.7	2.0							
12 木	チリビーンズライス ぎゅうにゅう コンソメスープ おからのガトーショコラ	バレンタインデー 献立 	こめ あぶら さとう こむぎこ ちみつ ふんとう	ぶたひきにく だいす ぎゅうにゅう とりにく おから	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ えのきたけ キャベツ セロリー こまつな オレンジジュース	678	14.1	28.3	2.3							
13 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかぼし さつまじる ブロッコリーのおかかえ		こめ さつまいも	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ けずりぶし	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ	608	16.9	36.6	2.4							
16 月	ナン ぎゅうにゅう インドフルカレー じゃがいものサラダ くだもの(ネーブルオレンジ)	インドの料理 	ナン あぶら ジャガイモ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり コーン ネーブルオレンジ	575	18.1	32.1	2.5							
17 火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう たまごやき くずひきじる ほうれんそうのごまあえ	6年生 社会科見学	こめ あぶら さとう こんにゃく さといも でんぶん しろすりごま	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ ほうれんそう キャベツ	599	17.0	30.8	2.3							
18 水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ		こめ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン あかピーマン はくさい きくらげ チングンサイ	555	16.6	22.9	2.3							
19 木 食育 の日	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものびりからやき きりたんぽじる ゆずドレサラダ	秋田県の料理 	こめ さとう こんにゃく きりたんぽ あぶら	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ ひじき まぐろかん	しょうが にんにく だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ ゆず	622	15.8	27.5	2.6							
20 金	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに じゃがいもとやさいのにもの きやべつのあっさりあえ		こめ さとう あぶら ジャガイモ こんにゃく	ぎゅうにゅう のり とりにく だいす かつおぶし	にんじん たけのこ れんこん さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ	554	15.2	21.3	2.1							
24 火	ごはん ぎゅうにゅう カレイのたつあげ むらくもじる やさいのやくみあえ		こめ かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かれい とうふ たまご	しょうが たまねぎ ほうれんそう ねぎ こまつな にんじん もやし にんにく	573	20.1	26.2	2.2							
25 水	チキンのガーリックトマトパスタ ぎゅうにゅう かいそうサラダ くだもの(せとか)		スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう	とりもも レンズまめ ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん マッシュルーム ピーマン きゅうり コーン せとか	593	16.8	27.6	2.0							
26 木	かつおめし ぎゅうにゅう じゃがいものとさに もやしとニラのごまふうみ	高知県の料理 	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら しろごま	かつお ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし にら はくさい	558	18.1	21.5	2.1							
27 金	ごはん ぎゅうにゅう エビチリどうふ はくさいのスープ		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび とうふ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ マッシュルーム ねぎ にんじん しめじ はくさい チングンサイ	556	17.3	24.1	2.4							

※ 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。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	591	16.4	29.3	2.2	332	88	2.2	214	0.24	0.38	18	5.7