

令和8年



2月献立表



北町西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	★タコライス ★牛乳 ★もずくスープ	とりひきにく レンズまめ ★チーズ ★ぎゅうにゅう もずく ★こうやどうふ	こめ ★バター こめぬかあぶら こめこ さとう ★しろごま ごまあぶら	トマトピューレ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん コーン キャベツ えのきたけ ねぎ	550	16.4	29.3	2.0
3 火	★いわしの蒲焼き丼(豆ご飯) ★牛乳 ゆかり和え ★あおさと豆腐の味噌汁	★だいず いわし ★ぎゅうにゅう あおさ ★とうふ みそ	こめ ★あぶら かたくりこ さとう ★しろごま	しょうが にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ	574	18.2	28.9	2.4
4 水	練馬産 ねぎの日 こはん ★牛乳 ★すき焼き風肉豆腐 ★ひじきと枝豆のサラダ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★やきとうふ ひじき	こめ あぶら ★やきふ しらたき さとう こめぬかあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ にんじん もやし きゅうり ★えだまめ コーン	699	13.8	41.3	1.8
5 木	★きつねうどん ★牛乳 ★れんこん豆腐焼きナゲット	★あぶらあげ とりにく ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とうふ ひじき	★うどん さとう こめぬかあぶら ★パンこ かたくりこ	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな れんこん	608	19.4	34.3	2.7
6 金	★豚肉炒飯 ★牛乳 ★白菜の中華和え ★広東スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら ★ごま かたくりこ	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース はくさい しょうが にんにく ほししいたけ だけのこ こまつな	571	16.0	31.5	2.7
9 月	★高野豆腐のそぼろ丼 ★牛乳 ★野菜のこま和え ★じゃがいも味噌汁	とりひきにく ★こうやどうふ ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ★しろすりごま じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ	580	17.2	29.0	2.4
10 火	ターメリックライス ★牛乳 チリンドロン ★フライドポテト チキンオニオンスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ あおのり とりにく	こめ おおむぎ あぶら こめこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン パセリ	627	15.2	29.1	2.5
12 木	麦ごはん ★牛乳 ★四川味噌豆腐 ★切り干し炒めナムル ★りんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ★とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ★しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きりほしだいこん もやし こまつな ★りんご	594	16.9	29.4	2.3
13 金	★セルフフィッシュバーガー ★牛乳 ★ABCスープ	さめ ★ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	★まるパン ★こむぎこ ★パンこ ★あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも ★マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー コーン こまつな	598	19.3	36.4	3.3
16 月	麦ごはん ★牛乳 ★つくね蒸し ★大豆とひじきの煮物 ★げんちゃん汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ ★うずらたまご ★だいず ひじき ★あぶらあげ ★とうふ	こめ おおむぎ こめこパン さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく さといも	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	622	17.2	31.4	2.4
17 火	五穀ごはん ★牛乳 さばの文化干し ★きんぴらごぼう ★生揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう さば ★あつあげ みそ	こめ もちこめ くらまい あかまい きび あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ★しろごま こめぬかあぶら じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな ねぎ	637	16.2	39.7	2.5
18 水	★フルコギ丼 ★牛乳 春雨スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ おおむぎ あぶら しらたき ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	たまねぎ にんじん もやし ★りんご しょうが にんにく にはくさい ねぎ	565	15.5	29.0	2.6
19 木	こはん ★牛乳 ★豚肉のコチュジャン炒め にんじんシシリ ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ 水 まぐろかん ★とうふ ★たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ごぼう ピーマン もやし たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	614	17.2	31.4	2.1
20 金	練馬大根のキムタクごはん ★牛乳 ★揚げ豆腐 キャベツのさっぱり和え	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とうふ ★たまご あおのり	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さとう	キムチ(70不使用) ねりたまこあん にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな	524	18.1	30.4	2.2
24 火	★あさりのトマトスバグティ ★牛乳 根菜のマリネ	ベーコン レンズまめ ★あさり ★ぎゅうにゅう	オリーブ油 ★スバグティ こめぬかあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ かぶ れんこん ブロッコリー	594	17.7	30.2	1.9
25 水	じゃこ菜ごはん ★牛乳 ★生揚げの吹き寄せ 白菜のおかか和え	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりにく ★あつあげ かつおぶし	こめ あぶら こんにゃく さとう かたくりこ	しょうが にんじん だけのこ ほししいたけ たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	567	17.8	30.5	2.2
26 木	麦ごはん ★牛乳 ★ししゃもの石垣揚げ 三色みそ炒め ★高野豆腐のすまし汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも みそ ★こうやどうふ	こめ おおむぎ ★こむぎこ ★パンこ ★しろごま ★くらごま ★あぶら さとう	もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	614	15.7	32.4	2.3
27 金	★ビーンズキーマカレー ★牛乳 コーンサラダ はるみ	とりひきにく ひよこまめ レンズまめ ★ぎゅうにゅう	こめ ★バター あぶら こめこ さとう こめぬかあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん レーズン きゅうり キャベツ コーン はるみ	620	15.0	26.3	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	598	16.8	31.8	2.4	348	97	2.8	225	0.27	0.44	11	5.1



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

給食当番の際にマスクを使用します。ランドセルに必ず予備をご用意ください。
ご協力よろしくお願いいたします。