

2月のこんだて

平成28年度 練馬区立練馬小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	水	○	麦ごはん 韓国風肉じゃが チャブチェ	豚肉 牛乳	米 大麦 突きこんにやく じゃがいも 上白糖 はるさめ	にんじん なら しょうが にんにく 玉ねぎ グリンピース 干し椎茸 ごぼう	627 23.5
2	木	○	ナン キーマカレー ツナサラダ	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	ナン 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし	603 24.7
3	金	○	ゆかり手巻き やきししゃも ひじき入り煮豆 大根ときのこのみそ汁	大豆 油揚げ みそ 牛乳 焼きのり ししゃも ひじき	米 突きこんにやく 上白糖 さといも 米油 ごま	にんじん ゆかり ごぼう れんこん 干し椎茸 だいこん ねぎ えのきたけ	578 23.9
6	月	○	食パン てづくりみかんジャム チーズオムレツ ペイザンヌスープ	ハム たまご ベーコン 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	食パン グラニュー糖 米油 コーンスターチ じゃがいも	にんじん さやいんげん みかん缶 オレンジジュース 玉ねぎ キャベツ	604 24.5
7	火	○	五目鶏めし 揚げ出し豆腐 吉野汁 果物	鶏肉 押し豆腐 かまぼこ 牛乳	米 上白糖 片栗粉 ぐず粉 米油 揚げ油	にんじん こまつな しょうが ごぼう 干し椎茸 たけのこ 大根 ねぎ しめじ 果物	601 21.0
8	水	○	ごはん 鶏肉とこんにやくのみそ煮 小松菜とじゃこの和え物	鶏肉 焼き豆腐 米みそ 八丁みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 板こんにやく 上白糖 米油	にんじん こまつな しょうが ごぼう 干し椎茸 だいこん 干し椎茸 グリンピース キャベツ	597 24.7
9	木	○	海鮮あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	豚肉 いか エビ うずらの卵 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 片栗粉 上白糖 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが 干し椎茸 たけのこ はくさい もやし ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	641 25.9
10	金	○	ごはん 鮭の塩焼き 変わり煮浸し 具だくさんみそ汁	鮭 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳	米 上白糖 突きこんにやく じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	584 28.3
13	月	○	高野豆腐の卵とじ丼 根菜汁	高野豆腐 なたと たまご 牛乳	米 上白糖 突きこんにやく 米油	にんじん こまつな 玉ねぎ 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	592 24.5
14	火	○	ココアビスキュイパン ポークビーンズ 果物	たまご 豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳	ココアパン 上白糖 薄力粉 コーンスターチ じゃがいも バター 米油	にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 果物	647 25.1
15	水	○	麻婆豆腐丼 青菜ときのこのスープ	豚肉 大豆 米みそ 絹豆腐 牛乳	米 大麦 上白糖 片栗粉 米油 ごま油	にんじん なら こまつな しょうが 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ 玉ねぎ しめじ	604 24.5
16	木	○	キャロットライス スペニッシュステーキ ベーコンポテトスープ	豚肉 大豆 たまご ベーコン 牛乳 ピザチーズ	米 パン粉 上白糖 じゃがいも ごま油 ごま 米油	にんじん こまつな 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	635 27.2
17	金	○	ごはん いかのねぎ塩焼き 切り干し大根のふくめ煮 呉汁	いか 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 大豆 米みそ 牛乳	米 上白糖 ごま ごま油 米油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 切干し大根 干し椎茸 だいこん はくさい	626 30.1
20	月	○	ミルクパン ラザニア キャベツとコーンのスープ	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳 ピザチーズ	ミルクパン マカロニ 上白糖 薄力粉 米油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	677 27.9
21	火	○	ごはん 肉豆腐 野菜のごま酢和え	豚肉 押し豆腐 牛乳	米 しらたき 上白糖 米油 ごま	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	618 27.0
22	水	○	ごはん 白身魚の唐揚げねぎソースかけ きのこサラダ 広東スープ	魚 豚肉 生揚げ 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 上白糖 米油 ごま	こまつな にんじん ねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ もやし たけのこ 干し椎茸 はくさい	634 26.5
23	木	○	きつねうどん おかしなお菓子な目玉焼き	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 牛乳 粉寒天 カルピス	冷凍うどん 上白糖	にんじん こまつな 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ もも缶	592 24.1
24	金	○	豚肉のブルコギ丼 小松菜のナムル じゃが芋とわかめのスープ 果物	豚肉 絹豆腐 牛乳 わかめ	米 大麦 上白糖 じゃがいも ごま 油 ごま	にんじん なら こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ だいこん 果物	554 23.6
27	月	○	ごはん 青菜のふりかけ 魚の南部揚げ 筑前煮	魚 さつま揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 里いも 板こんにやく 上白糖 米油 ごま ごま油 揚げ油	こまつな にんじん さやいんげん しょうが ごぼう たけのこ 干し椎茸	671 27.4
28	火	○	カレーライス ファイバーサラダ	豚肉 ハム 牛乳 ひじき	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 バター 米油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ 切干し大根	657 19.9

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は、青森県産を使用します。
- ★ 牛乳予定産地 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー					ビタミン			食物繊維		食塩
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学期)	617	25.2	19.6	367	2.4	234	0.29	0.39	12	4.8	2.7
学校給食摂取基準	640	24 18~32	24 18~32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満