

令和3年

2月献立表

練馬小学校

実施日	曜	牛乳	献立名	献立名		赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養			
				献立名	献立名	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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	たんぱく質 (g)			
1	月	○	★ミートソーススパゲッティ ★わたしのシチュー	豚ひき肉 黄だいず パルメザンチーズ 牛乳	スパゲティ-half オリーブ油 米ぬか油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰 トマトピューレー キャベツ ごまつな スイートコーン	661	16.4	28.7	2.1					
2	火	○	<b>牛肉 使用日</b> ★牛丼 ★具だくさん味噌汁 ★節分豆 <b>食品ロス削減</b>	牛乳 和牛もも肉 削り節 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ 福豆	精白米 米ぬか油 上白糖	たまねぎ だいこん ごまつな にんじん	707	15.8	37.2	2.5					
3	水	○	★黒砂糖パン ★かぼちゃのシチュー ★きのこサラダ	牛乳 鶏もも肉 クリーム 黄だいず	黒砂糖パン 米ぬか油 上白糖 薄力粉 有塩バター ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム 日本かぼちゃ パセリ ほんしめじ えのきたけ ごまつな もやし	589	15.6	35.4	2.3					
4	木	○	★麦ご飯 ★揚げ出し豆腐 ★けんちん汁 ★野菜のしらす和え	牛乳 木綿豆腐 削り節 豚もも肉 しらす干し	精白米 おおむぎ 揚げ油 片栗粉 上白糖 米ぬか油 さといも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ ごまつな もやし	628	21.0	26.1	2.2					
5	金	○	★ごはん ★チーズオムレツ ★ポトチキンスープ ★コーンサラダ	牛乳 ソーセージ 黄だいず 鶏卵、全卵 プロセスチーズ 鶏もも肉	精白米 有塩バター じゃがいも 米ぬか油 上白糖	たまねぎ パセリ にんにく にんじん ごまつな キャベツ きゅうり スイートコーン	650	16.2	29.5	2.1					
8	月	○	★麦ご飯 ★のりの佃煮 ★カレー肉じゃが ★ちくわいりお浸し	牛乳 焼きのり 削り節 豚もも肉 焼き竹輪	精白米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ごまつな キャベツ もやし	593	15.7	19.6	2.0					
9	火	○	★チキンパエリア ★ほうれん草とコーンのチャウダー ★チーズサラダ	鶏もも肉 牛乳 プロセスチーズ	精白米 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム にんじん ほうれん草 スイートコーン ぶなしめじ キャベツ にんじん きゅうり	627	14.6	31.4	1.8					
10	水	○	★豚肉と豆腐のあんかけ丼 ★呉汁	牛乳 豚もも肉 押し豆腐 削り節 黄だいず 米みそ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほんしめじ だいこん はくさい ごまつな	601	20.8	26.7	2.5					
12	金	○	<b>バレンタイン 直前献立</b> ★エクレアパン ★豆乳スープ ★グリーンサラダ ★オレンジ	牛乳 ベーコン 豆乳 クリーム	コッペパン ミルクチョコレート 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ごまつな きゅうり ブロッコリー バレンシアオレンジ	573	13.6	35.3	2.0					
15	月	○	<b>八丈島産 食材使用 糸寒天 &amp; あしたば</b> ★カレーうどん ★キャベツのおかか和え ★あしたばマフィン	削り節 豚肉もも 牛乳 鶏卵、全卵 (生) ヨーグルト	うどん 米ぬか油 上白糖 でん粉 糸寒天 ごま 薄力粉 有塩バター チョコチップ	たまねぎにんじんしいたけ ねぎ チンゲンサイ キャベツ ごまつな もやし あしたば	668	16.3	29.4	2.4					
16	火	○	★ターメリックライス ★チリコンカン ★しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 黄だいず いんげんまめ ナチュラルチーズ	精白米 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 パセリ キャベツ ごまつな きゅうり ブロッコリー	638	15.6	22.4	1.6					
17	水	○	★ジャンバラヤ ★豚汁 ★ワンタンのバリバリサラダ	鶏もも肉 ソーセージ 牛乳 削り節 豚もも肉 油揚げ 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ 米みそ	精白米 有塩バター米ぬか油 じゃがいも こんにゃく 揚げ油 ウエーブワンタン ごま油 ごま 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 黄ピーマン ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	752	16.3	30.4	2.3					
18	木	○	★ひじきごはん ★利休汁 ★野菜炒め	鶏むね肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 削り節 牛乳 絹ごし豆腐 米みそ ベーコン	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 ねりごま 有塩バター	にんじん しょうが はくさい だいこん ねぎ にんにく キャベツ ほうれん草 スイートコーン	576	16.4	31.6	2.6					
19	金	○	<b>世界の料理 ~フリタ~</b> <b>牛肉使用日</b> ★ソフトフランス ★アジングリーグ ★ミネストローネ	牛乳 和牛ひき肉 パルメザンチーズ	ソフトフランスパン オリーブ油 シェルマカロニ (卵なし) 有塩バター 米ぬか油	たまねぎ にんにく パセリ にんじん スイートコーン キャベツ トマト缶詰 トマトピューレー	735	15.6	30.9	2.2					
22	月	○	★ごはん ★揚げ餃子 ★豆腐のみそ汁 ★ひじきの炒め煮	牛乳 豚ひき肉 削り節 絹ごし豆腐 国産カットわかめ 油揚げ 米みそ ひじき 黄だいず	精白米 ごま油 上白糖 ぎょうざの皮 米ぬか油	キャベツ ねぎ いら にんにく しょうが だいこん ごぼう にんじん	663	15.5	33.0	2.4					
24	水	○	★あんかけ炒飯 ★スーラータン	鶏卵、全卵 (生) 豚もも肉 牛乳 鶏もも肉 生揚げ	精白米 ごま油 米ぬか油 上白糖 でん粉	ねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ スイートコーン にんにく はくさい ごまつな	580	16.2	28.4	2.5					
25	木	○	★アスパラとベーコンのピラフ ★野菜スープ ★じゃこサラダ	ベーコン 牛乳 鶏もも肉 ちりめんじゃこ	精白米 有塩バター 米ぬか油 じゃがいも ごま ごま油 上白糖	たまねぎ 赤パプリカ スイートコーン グリーンピース アスパラガス にんにく にんじん キャベツ ごまつな ほうれん草	625	13.9	29.8	2.3					
26	金	○	<b>旬のさかな ~メヒカリ~</b> ★ごはん ★メヒカリのフリット ★チキンポトフ ★ベーコンソテー	牛乳 メヒカリ 鶏もも 肉ベーコン	精白米 薄力粉 でん粉 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 スイートコーン	687	18.5	28.7	1.5					

※ 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 (ugRAE)	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	642	16.3	29.7	2.2	363	106	2.8	338	0.41	0.55	38	5.3
基準値	650	エネルギーの13~20%	脂質の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上