

令和4年

2月献立表

練馬小学校

日	曜	牛乳	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	麦ご飯 鮭のごまみそ焼き 田舎汁 和風サラダ	牛乳さけみそ鶏肉 削り節豆腐黄だいず	こめ むぎ 上白糖 ごま 米ぬか油 さといも こんにやく 三温糖	ごぼう大根人参ねぎ キャベツブロッコリーコーン	586	21.6	24.9	2.3			
2	水	○	たくあんごはん ジャが芋のそぼろ煮 カリカリベーコンサラダ	牛乳 ジャご 削り節 鶏肉 黄だいず ベーコン	こめ むぎ ごま油 ごま 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 でん粉	たくあん生姜玉ねぎ人参 グリーンピースキャベツきゅうり コーン小松菜	601	14.8	26.8	2.4			
3	木	○	牛丼 あおさの味噌汁 節分みそ豆	牛乳 牛肉 削り節 豆腐 みそ あおさ 黄だいず	こめ 米ぬか油 上白糖	玉ねぎ 大根 人参	611	18.6	33.6	2.5			
4	金	○	あんかけ炒飯 ツナマスタードサラダ キャロットゼリー	牛乳 たまご 豚肉 ひじき まぐろ缶詰 寒天	こめ ごま油 米ぬか油 三温糖 上白糖 でん粉 オリーブ油	生姜 人参 たけのこしいたけ ねぎ コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく レモン オレンジジュース	596	15.2	25.1	1.8			
7	月	○	のらぼう菜飯 ホキの塩こうじ焼き 豆腐と卵のスープ 練りごまサラダ	牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐 たまご	こめ もちきび 米ぬか油 でん粉 ごま油 ごま 上白糖	のらぼう菜 人参 ねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ 白菜 きゅうり 小松菜	591	20.0	28.5	2.6			
8	火	○	チーズパン スパニッシュオムレツ ABCスープ フレンチサラダ	牛乳 ソーセージ 黄だいず たまご ベーコン	チーズパン オリーブ油 じゃがいも 上白糖 米ぬか油 マカロニ (卵なし)	玉ねぎ バセリ 人参 キャベツ ピーマン 小松菜	600	18.3	38.7	2.4			
9	水	○	豚肉と豆腐のあんかけ丼 なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 削り節 みそ	こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉	生姜 にんにく なめこ しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ	586	20.4	27.5	2.5			
10	木	○	麦ご飯 いわしの生姜煮 たまねぎのみそ汁 ブロッコリーと油揚げの生姜醤油和え	牛乳 昆布 いわし 削り節 豆腐 わかめ みそ 油揚げ	こめ むぎ 上白糖 ごま油	生姜 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー	606	19.7	29.3	2.5			
14	月	○	エクレアパン チキンポトフ オニオンドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 ホイップクリーム 鶏肉	コッパン チョコ 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 小松菜 オレンジジュース	646	14.0	37.5	2.1			
15	火	○	高野豆腐のそぼろごはん のっぺい汁 ファイバーサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 削り節 油揚げ ひじき ハム	こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 でん粉 上白糖 さといも こんにやく	人参 生姜 グリンピース 大根 ねぎ 小松菜 切干大根	589	17.0	27.5	2.5			
16	水	○	豚肉のブルコギ丼 コールスローサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	こめ むぎ 上白糖 ごま油 米ぬか油 アセロラジュース	にんにく (ワケギ、生) しょうが (根茎、生) *にんにく (根、皮つき、生) *たまねぎ (りん茎、生)	575	15.4	25.2	1.3			
17	木	○	トマトソーススパゲッティ コーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブ油 上白糖 米ぬか油	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ バセリ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	586	16.7	27.0	2.2			
18	金	○	練小おこわ もち米シュウマイ すまし汁	牛乳 焼き豚 黄だいず 豚肉 豆腐 削り節	こめ もち米 ごま油 でん粉 ふ	人参 たけのこ しいたけ 切干大根 グリーンピース 玉ねぎ 生姜 みつば ねぎ 大根	625	19.8	27.9	2.5			
21	月	○	じゃこピラフ ししゃも磯辺焼き 豚汁 わかめとコーンのサラダ	牛乳 ジャこ ししゃも あおのり 削り節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	こめ むぎ バター 米ぬか油 じゃがいも こんにやく 上白糖	人参 グリンピース ごぼう コーン 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜	610	21.2	28.8	2.8			
22	火	○	回鍋肉丼 ごまドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ 黄だいず	こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖	にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン ねぎ きゅうり 小松菜	588	16.3	26.2	1.4			
24	木	○	ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 豚肉 豆乳	こめ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ざらめ糖 上新粉 上白糖	生姜 人参 マッシュルーム キャベツ トマトピューレ グリンピース 小松菜 きゅうり ブロッコリー	613	13.2	28.8	2.1			
25	金	○	ごはん 揚げ餃子 豆腐のみそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 豚肉 削り節 豆腐 黄だいず わかめ 油揚げ みそ ひじき	こめ ごま油 きょうざの皮 米ぬか油 上白糖	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 大根 ごぼう 人参	621	16.6	35.4	2.4			
28	月	○	豆わかめごはん てりやき魚ハンバーグ じゃがいものみそ汁 きゅうりとしらすの酢の物	牛乳 黄だいず わかめ 豚肉 まあじ たまご みそ ジャこ	こめ むぎ パン粉 上白糖 でん粉 米ぬか油 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 きゅうり もやし	635	18.8	26.8	2.7			

※ 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	604	17.6	29.2	2.3	354	105	2.6	249	0.30	0.39	18	6.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上