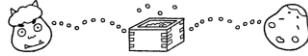


令和8年



2月こんだて表



練馬第三小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
2月	えびクリームライス 牛乳 ごまソナサラダ 焼きりんご	えびとり肉 牛乳 クリーム まぐろ缶	米 米油 米粉 バター ごま油 砂糖 グラニュー糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜 キャベツ もやし コーン りんご	655	13.3	31.2	2.0
3火	ごはん 牛乳 鶏の味噌漬け焼き 豆からんとう いわしのつみれ汁	牛乳 とり肉 みそ 大豆 油揚げ つみれ	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 油 黒ごま こんにゃく	にんじん 大根 ねぎ 小松菜	655	16.5	32.4	2.2
4水	わかめごはん 牛乳 魚の塩焼き 野菜のごま酢あえ ねぎええ汁	わかめご飯の素 牛乳 さんま ベーコン 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 白ごま こんにゃく ジャガ芋	白菜 もやし にんじん ねぎ	632	16.3	39.2	3.0
5木	ビビンバ 牛乳 韓国トックスープ くだもの	豚ひき肉 大豆 牛乳 豚肉	米 砂糖 米油 ごま油 白ごま トック	生姜 にんにく もやし にんじん ほうれん草 白菜 たまねぎ 小松菜 ネーブル(国産)	655	16.9	32.2	2.9
6金	チョコレートパン 牛乳 キャベツとコーンのソテー ポークピーナッツ	牛乳 豚肉 大豆	ミルクパン チョコレート 米油 ジャガ芋 砂糖	にんじん キャベツ コーン ほうれん草 にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム バセリ粉	626	16.6	36.4	2.6
9月	ごはん 牛乳 フレーフレークカツ レモンドレッシングサラダ 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米粉 マヨネーズ(エッグフリー) コーンフレーク 油 米油	コーン キゅうり キャベツ にんじん たまねぎ レモン 大根 チンゲンサイ シメジ	670	16.7	32.5	2.8
10火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツと豚肉の春雨炒め	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 豚肉	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんじん にんにく たまねぎ にら ねぎ 干しいたけ キャベツ ピーマン	628	17.2	32.8	2.0
12木	ごはん 牛乳 魚の照り焼き 野菜の甘味噌和え 高野豆腐のかき玉汁	牛乳 ぶり みそ とり肉 高野豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 米油 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 小松菜	619	20.3	33.3	2.5
13金	ガーリックじゃこライス 牛乳 冬野菜のスープ バスクチーズケーキ	ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 クリームチーズ 卵 クリーム	米 米油 バター グラニュー糖 米粉	にんにく バセリ粉 かぶ にんじん たまねぎ れんこん ほうれん草	694	12.3	43.8	2.1
16月	ごはん 牛乳 ハンバーグ 花野菜のサラダ コーンボタージュ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉	米 パン粉 マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖 バター 米油 米粉	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん コーン バセリ粉	726	15.2	37.1	3.0
17火	スパゲティ総選挙 牛乳 ジャーマンポテトサラダ くだもの	牛ひき肉 大豆 バルメザンチーズ 牛乳 ワインナー	スパゲティ 米油 砂糖 ジャガ芋	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース いちご	722	17.0	37.4	3.1
18水	豚肉の柳川丼 牛乳 キャベツの浅漬け 味噌汁	豚肉 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 砂糖 ジャガ芋	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ キュウリ 生姜	639	18.2	27.5	3.0
19木	練馬カレー 牛乳 枝豆とささみのサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ささみ ひじき ヨーグルト	米 米油 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 大根 セロリー トマトピューレ 枝豆 コーン	675	14.8	29.5	2.2
20金	てりやきチキンバーガー ^{ミルクコーヒー フライドポテト 大二こーンスープ}	とり肉 コーヒー牛乳 ベーコン	丸パン 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 油 春雨	生姜 大根 にんじん コーン サヤインヘン	627	16.8	38.2	2.8
24火	深川めし 牛乳 小松菜と豚肉の甘辛炒め 塩ちゃんこ汁	あさり 油揚げ 牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 さつま芋	生姜 ごぼう にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	666	17.5	28.4	2.7
25水	味噌ラーメン 牛乳 手作りメンマ 煮たまご くだもの	みそ 豚肉 牛乳 うずら卵	ラード ごま油 米油 片栗粉 中華めん 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 白菜 たまねぎ もやし にら たけのこ 柚橘	576	18.8	30.6	3.1
26木	ごはん 牛乳 鮭のクリームコーン焼き ほうれん草のバターソテー 味噌汁	牛乳 鮭 ベーコン 豆腐 わかめ みそ	米 マヨネーズ(エッグフリー) 米油 バター ジャガ芋	コーン にんじん ほうれん草 キャベツ たまねぎ ねぎ	610	18.6	32.6	2.9
27金	ごはん 牛乳 油淋鶏 もやしのピリ辛サラダ 中華スープ	牛乳 とり肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ もやし キュウリ にんじん 干しいたけ 白菜 たまねぎ	634	15.5	35.1	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	651	16.5	34.0	2.6	325	88	2.8	195	0.30	0.38	14	5.2
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

1月使用農作物产地

にんじん(練馬区)	たまねぎ(北海道)	にんにく(青森)	こぼう(青森)	チングンサイ(千葉)	キャベツ(練馬区)	ほうれん草(群馬)
じゃがいも(北海道)	だいこん(練馬区)	さつまいも(茨城)	長ねぎ(秋田)	生姜(高知)	きゅうり(宮崎)	りんご(長野)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

※サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

※お米は、福島県産「ひとめぼれ」です。

※学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。

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