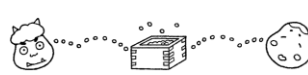


令和8年



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 (%)	塩分 (%)	量 (g)		
2 月	えびクリームライス 牛乳 こまつなサラダ 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 豆かりんとう 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 ねぎベエ汁	わかめごはんの素 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 じゃが芋	白菜 もやし にんじん ねぎ	632	16.3	39.2	3.0			
5 木	ピビンバ 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 ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆	ミルクパン チョコレート 米油 じゃが芋 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 パセリ粉	626	16.6	36.4	2.6			
9 月	ごはん 牛乳 フレーフレックカツ 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) コーンフレック 油 米油	コーン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ レモン 大根 チンゲンサイ しめじ	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 パセリ粉 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 コーンポタージュ	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 パセリ粉	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 ノリメザンチーズ 牛乳 ウインナー	スパゲティ 米油 砂糖 じゃが芋	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 グリーンピース 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 じゃが芋	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 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 大ごころスープ	とり肉 コーヒー牛乳 ベーコン	丸パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 春雨	生姜 大根 にんじん コーン さやいんげん	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 柑橘	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 じゃが芋	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 きゅうり 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月使用農作物産地

にんじん(練馬区)	たまねぎ(北海道)	にんにく(青森)	ごぼう(青森)	チンゲンサイ(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。

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク