令和6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 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 野菜のポン酢和え 白玉入りけんちん汁	牛乳 銀さわら みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 白玉団子	生姜 もやし きゅうり レモン ごぼう にんじん 大根 ねぎ	578	19.4	24.9	2.5
2	金	梅昆布ごはん 牛乳 ちくわ天 野菜の生姜佃煮和え さつまいもの味噌汁	塩昆布 牛乳 竹輪 青のり かつお節 厚揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さつま芋	カリカリ梅刻み 生姜 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 小松菜	599	15.3	24.6	3.5
5	月	あんかけ焼きそば 牛乳 チョコチップケーキ	豚肉 えび うずら卵 牛乳 卵	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 マーガリン 小麦粉 チョコレート	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ	683	16.5	32.7	2.3
6	火	ごはん 牛乳 厚焼きたまご のり佃煮　具だくさん味噌汁	牛乳 豚ひき肉 卵 のり ベーコン 豆腐 みそ	米 米油 砂糖	干ししいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ 大根 ほうれん草	578	17.1	32.5	3.0
7	水	豚キムチ丼 牛乳 サムゲタン風スープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん もやし ねぎ たまねぎ キムチ 生姜 大根 しめじ	569	17.6	28.9	2.4
8	木	ハムピラフ 牛乳 野菜スープ 吸血鬼パンチ	ハム 牛乳 とり肉	米 米油 バター マカロニ ジュース	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ 小松菜 大根 みかん缶 パインアップル缶 桃缶 クランベリージュース	618	12.8	21.8	2.5
9	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ ふわっと卵のコーンスープ	牛乳 とり肉 わかめ のり 卵	米 片栗粉 油 砂糖 はちみつ ごま油	にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ 小松菜	700	16.1	36.4	2.8
13	火	えびクリームライス 牛乳 こまツナサラダ きらきらゼリー	えび とり肉 牛乳 クリーム まぐろ缶 アガー	米 米油 小麦粉 バター ごま油 砂糖	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 ぶどうジュース ナタデココ	594	14.7	29.5	1.9
14	水	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ボイルキャベツ 味噌汁	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 たまねぎ たけのこ ごぼう キャベツ にんじん	596	15.3	32.6	2.2
15	木	枝豆ごはん 牛乳 魚のピリ辛焼き はりはり漬け 豚汁	牛乳 ぶり 刻み昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	枝豆 生姜 にんにく 切干大根 にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	645	19.8	31.5	3.3
16	金	ピザトースト 牛乳 ジャーマンポテト 豆乳のクリームスープ	ハム チーズ 牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	食パン 米油 じゃが芋 米粉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんにく にんじん パセリ粉 さやいんげん キャベツ	557	18.3	39.3	3.2
19	月	ごはん 牛乳 鶏のふんわりつくね 田舎汁 清見オレンジ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん ねぎ 生姜 大根 ごぼう えのきたけ 清見	636	17.6	27.7	2.4
20	火	ジャージャー麺 牛乳 かみかみチップス	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	米油 砂糖 ごま油 片栗粉 中華めん さつま芋 油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし きゅうり れんこん ごぼう	619	16.2	31.7	3.1
21	水	ガーリックステーキライス 牛乳 温野菜 ABCスープ	牛肉 牛乳 とり肉 ウインナー	米 米油 バター 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ パセリ粉 にんじん ブロッコリー コーン キャベツ 小松菜 大根	653	14.5	34.2	2.3
22	木	焼きとりごはん 牛乳 塩きゅうり 味噌汁	とり肉 牛乳 油揚げ みそ	米 ざらめ みずあめ 米油	生姜 ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ	589	16.6	30.6	2.6
26	月	ごはん 牛乳 ジャンボ餃子 ナムル とろ～り白菜の中華スープ	牛乳 豚ひき肉 とり肉	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白ごま 米油	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん 小松菜 干ししいたけ 白菜 パセリ粉	586	14.9	30.9	1.9
27	火	チョコパン 牛乳 ハッピーポトフ いちご	牛乳 豚肉 ウインナー　大豆	ミルクパン チョコレート 米油 米粉マカロニ じゃが芋	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いちご	653	16.8	37.6	2.2
28	水	炊きこみごはん 牛乳 ほっけの一夜干し かみなり汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ほっけ さつま揚げ 豆腐 みそ	米 こんにゃく 砂糖 米油 じゃが芋	ごぼう にんじん 干ししいたけ 大根 ねぎ	599	22.9	30.7	3.3
29	木	ポークカレー 牛乳 福神漬け キャロットドレッシングサラダ	豚肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 福神漬 キャベツ コーン 小松菜	651	12.4	30.1	2.9

※　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19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	616	16.5	31.0	2.6	318	85	2.1	191	0.27	0.37	13	5.3
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

※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、青森県産「まっしぐら」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。

早ね早おき朝ごはん