



2月のこんだて表

平成28年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだて 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
1	水		ごはん さばのにんにくみそ焼き 野菜の磯香和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ きざみのり わかめ (かつお節)	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	人参 小松菜 にんにく ねぎ 白菜 もやし 大根	620 26.6	
2	木		キムチチャーハン コーンたまごスープ わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 まぐろ缶詰 豆腐 たまご わかめ (鶏がら)	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油	人参 ピーマン 青梗菜 玉葱 ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン缶 白菜キムチ	582 22.6	
3	金		★節分献立 やこめ いわしの生姜煮 ゆず入り白菜漬け すまし汁	牛乳 大豆 いわし かまぼこ 豆腐 (出し昆布 かつお節)	米 もち米 砂糖 米油	人参 みょうば 小松菜 干し椎茸 生姜 白菜 ゆず えのきたけ ねぎ	601 26.9	
6	月		ごはん のりの佃煮 切り干し大根のナムル じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 きざみのり (かつお節)	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 ごま油 ごま 米油	人参 小松菜 切り干し大根 もやし 生姜 玉葱 干し椎茸 グリンピース	604 21.0	
7	火		フレンチトースト きゃべつのあっさり和え チリコンカン	牛乳 たまご ベーコン 豚肉 大豆	食パン 砂糖 バター ごま 米油	人参 小松菜 トマト缶詰 きゃべつ トマトピューレ にんにく 玉葱	628 31.7	
8	水		高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ	牛乳 高野豆腐 鶏肉 ひじき (かつお節)	米 麦 砂糖 米油 ごま ごま 油	人参 水菜 生姜 干し椎茸 ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	580 24.2	
9	木		とんこつ野菜ラーメン さつまいもと大豆の甘辛揚げ	牛乳 豚肉 なたと みそ 豆乳 大豆 ちりめんじゃこ (豚骨)	蒸し中華麺 砂糖 でん粉 米油 さつまいも ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 ねぎ きくらげ きゃべつ もやし	683 27.4	
10	金		ごはん 棒々鶏 野菜のおかか和え かき玉汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご (かつお節)	米 砂糖 でん粉 ごま油 ラー油 ごま	人参 小松菜 青梗菜 生姜 ねぎ にんにく きゃべつ 玉葱 ホールコーン缶	667 28.6	
13	月		ごはん 切り干し大根の煮物 鯖の文化干し 玉葱とじゃがいものみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ みそ わかめ (かつお節)	米 砂糖 じゃが芋 米油	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ	665 28.7	
14	火		チョコリングパン くだもの じゃがいもとベーコンのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 (鶏がら)	ミルクパン コーティングチョコレート じゃがいも 米油	人参 玉葱 きゃべつ くだもの ホールコーン缶	582 19.3	
15	水		麦ご飯 回鍋肉 もやしとにらのスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 米油	人参 ピーマン なら にんにく 生姜 干し椎茸 きゃべつ 玉葱 ねぎ	597 25.3	
16	木		高菜ご飯 かつおの竜田揚げ ミニトマト 具だくさんみそ汁	牛乳 かつお 油揚げ みそ (かつお節)	米 麦 小麦粉 でん粉 こんにやく さつまいも ごま油 ごま 米油	人参 高菜漬け ミニトマト 小松菜 生姜 大根 ねぎ	648 30.1	
17	金		きんぴらチーズサンド 白玉団子汁 くだもの	牛乳 鶏肉 ピザチーズ (鶏がら)	食パン 砂糖 里芋 ごま油 白玉団子 ごま	人参 小松菜 ごぼう 大根 白菜 干し椎茸 くだもの	615 23.9	
18	土		ハヤシライス フレンチドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 (豚骨)	米 麦 じゃがいも ザラメ 米粉 砂糖 米油	人参 トマトピューレ ブロッコリー にんにく 生姜 玉葱 グリンピース マッシュルーム きゃべつ	642 20.5	
21	火		ごはん 鮭のごまみそ焼き 変わり煮浸し わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 さけ みそ 油揚げ 豆腐 わかめ (かつお節)	米 砂糖 こんにやく ごま	人参 小松菜 生姜 ねぎ 干し椎茸 きゃべつ えのきたけ	591 28.4	
22	水		ビーンズピラフ ポトフ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 豚肉 ウィンナー (豚骨)	米 麦 じゃがいも バター 米油	人参 玉葱 グリンピース にんにく きゃべつ	607 23.5	
23	木		ごはん ひじき入りたまご焼き 冬野菜のきんぴら きゃべつのみそ汁	牛乳 たまご 豚肉 さつま揚げ 油揚 げ みそ ひじき (かつお節)	米 砂糖 こんにやく 米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん 干し椎茸 玉葱 ごぼう れんこん きゃべつ	625 24.6	
24	金		★秋田郷土料理 わかめご飯 はたはたのから揚げ きりたんぼ汁 くだもの	牛乳 はたはた 鶏肉 油揚げ 炊き込みわかめ (鶏がら)	米 麦 でん粉 小麦粉 こんにやく きりたんぼ 米油	人参 ごぼう 大根 まいたけ 干し椎茸 ねぎ くだもの 小松菜	659 22.8	
27	月		こぎつねご飯 たらのマヨネーズ焼き 吉野汁	牛乳 豚肉 油揚げ たら 鶏肉 (出し昆布 かつお節)	米 麦 砂糖 かつ粉 こんにやく 豆麩 米油 マヨネーズ	人参 小松菜 グリンピース 玉葱 大根 ねぎ	585 28.7	
28	火		★別荘給食 マーボー豆腐丼 中華春雨	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (豚骨)	米 麦 砂糖 でん粉 春雨 米油 ラー油 ごま油	人参 なら 生姜 干し椎茸 ねぎ たけのこ にんにく 玉葱	602 24.1	

※ 食材の購入の都合により献立を変更することがあります

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	619	25.4	19.1	345	2.5	250	0.31	0.49	15	4.7	2.8
摂取基準	640	24	20~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

