



2月のこんだて表

平成29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	木		高野豆腐と鶏肉の卵とじ 野菜のあっさり和え	鶏肉 高野豆腐 たまご かつお節 牛乳 (かつお節)	米 麦 しらたき でん粉 砂糖 ごま	にんじん こまつな たけのこ 玉葱 グリンピース キャベツ もやし	594	24.3
2	金		鬼の金棒 大豆シチュー わかめサラダ	大豆 鶏肉 牛乳 生クリーム わかめ (鶏ガラ)	ショートニング チョコレート じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま油 ごま	にんじん にんにく 玉葱 もやし	666	23.1
5	月		ごはん 魚の南部焼き れんこん入りひじき煮 白菜のみそ汁	モウカサメ さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳 ひじき (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく ごま 米油	にんじん こまつな ごぼう れんこん 玉葱 はくさい	597	24.6
6	火		麦ごはん 磯香和え チゲ鍋風 ぶどうゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 のり 寒天 (かつお節)	米 麦 はるさめ 砂糖 ごま油	こまつな にんじん もやし えのき キムチ はくさい ぶどうジュース	578	21.8
7	水		昆布ごはん さつま芋と大豆の揚げ煮 うすくず汁	豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳 昆布 ちりめんじゃこ わかめ (かつお節)	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも くず粉 米油 ごま	にんじん こまつな ごぼう えのき	607	25.1
8	木		ごはん ヘルシーハンバーグ 変わり煮びたし じゃが芋とわかめのみそ汁	豚肉 豆腐 レンズまめ たまご 油揚げ みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 キャベツ	632	28.4
9	金		オレンジフレンチトースト ポークビーンズ コーンサラダ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	食パン じゃがいも 砂糖 バター 米油 ごま マーメイド	にんじん トマトビュール セロリー にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン きゅうり	654	27.3
13	火		スタミナキムチ丼 かき玉スープ	豚肉 八丁みそ 豆腐 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 米油	にら にんじん こまつな にんにく しょうが キムチ 玉葱 ねぎ もやし	581	26.3
14	水		コーンピラフ 鶏肉のポトフ ココアケーキ	鶏肉 ウインナー 大豆 たまご 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 米油 ココア	にんじん 玉葱 ホールコーン マッシュルーム にんにく キャベツ	678	20.2
15	木		ごはん 鯖のごまみそだれ 即席漬 豆腐とわかめのみそ汁	さば みそ 豆腐 牛乳 わかめ (かつお節)	米 でん粉 砂糖 米油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり しょうが えのき ねぎ	648	26.0
16	金		麦ごはん キーマカレー もやしサラダ	豚肉 鶏肉 レンズまめ 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま油	にんじん ピーマン トマトビュール にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう もやし きゅうり	655	24.8
19	月		ごはん じゃこのカレーふりかけ みそドレッシングサラダ じゃが芋のそぼろ煮	みそ 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま 米油 ごま油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし きゅ うり ホールコーン 干し椎茸 グリンピース	639	23.1
20	火		ごはん ししゃものピリ辛ソース 切り干し大根の煮物 豚汁	さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも (かつお節)	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま ごま油 米油	にんじん さやめいげん にんにく しょうが ねぎ 切り干しだいこん 干し椎茸 ごぼう だいこん	642	26.3
21	水		五目あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮	豚肉 えびいかに うずら卵 牛乳 (鶏ガラ)	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも 米油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし レモン	661	26.0
22	木		チリビーンズライス ごぼうサラダ	豚肉 大豆 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 米油 ごま油	にんじん トマトジュース トマトビュール にんにく しょうが セロリー 玉葱 マッシュルーム ごぼう きゅうり ホールコーン	636	22.6
23	金		ごはん 鯖の文化干し焼き 野菜のゆかり和え 実だくさんみそ汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 じゃがいも こんにゃく	ゆかり にんじん だいこん きゅうり ごぼう はくさい ねぎ	625	28.6
26	月		えびと豆腐の旨煮丼 野菜のナムル	豚肉 えび 豆腐 牛乳 (鶏ガラ)	米 麦 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース もやし にんにく しょうが	590	26.3
27	火		ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 牛乳 生クリーム (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 中ざらめ 砂糖 米油 バター	にんじん トマトビュール にんにく 玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	688	20.9
28	水		れんこんごはん 切り干し大根入り卵焼き 沢煮椀	油揚げ 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳 (かつお節) (昆布)	米 麦 砂糖 米油 ごま	にんじん こまつな れんこん 切り干しだいこん だいこん ねぎ えのき	573	25.5

※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 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	629	24.8	26.9	352	2.6	301	0.42	0.52	27	5.0	2.6
摂取基準	640	18~32	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

