



2月のこんだて表

平成30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
				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	たんぱく質 g
1	金		※節分蒔立 おに かなぼう 鬼の金棒 大豆シチュー わかめサラダ	鶏肉 大豆 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 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター ごま油 ごま	にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	668 22.8
4	月		ごはん 魚の南部焼き 野菜のゆかり和え 実だくさんみそ汁	モウカサメ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 (かつお節)	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく ごま	ゆかり にんじん 大根 きゅうり ごぼう 白菜 ねぎ	571 24.3
5	火		昆布ごはん さつま芋と大豆の揚げ煮 うすくず汁 いちご	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 さつま芋 kusufu 米油 ごま	にんじん こまつな ごぼう えのき いちご	622 25.3
6	水		ナン キーマカレー ごぼうサラダ	豚肉 鶏肉 レンズまめ みそ 牛乳 (鶏ガラ)	ナン じゃが芋 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 玉ねぎ 干しぶどう ごぼう きゅうり ホールコーン	625 26.2
7	木		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 キャベツ もやし 玉ねぎ えのき キムチ 白菜 ぶどうジュース	570 21.5
8	金		ごはん ヘルシーハンバーグ 変わり煮ひたし 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 でん粉 こんにやく 砂糖 じゃが芋	にんじん こまつな 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ	628 28.9
12	火		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)	中華めん 砂糖 でん粉 さつま芋 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 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし レモン	661 26.0
13	水		ごはん 鯖の豆板焼き 即席漬 豆腐とわかめのみそ汁	鯖 豆腐 みそ 牛乳 わかめ (かつお節)	米 砂糖	にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのき ねぎ	629 24.0
14	木		コーンピラフ 鶏肉のポトフ ココアムース	鶏肉 ウィンナー 大豆 牛乳 アガー 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 じゃが芋 砂糖 バター 米油 ココア	にんじん パセリ 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム にんにく キャベツ	666 20.7
15	金		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 こんにやく じゃが芋 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 切り干し大根 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	629 25.9
18	月		オレンジフレンチトースト ポークビーンズ 花野菜サラダ	たまご ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 (鶏ガラ)	食パン じゃが芋 砂糖 バター 米油	にんじん トマトビュール ブロッコリー マーマレード セロリー にんにく 玉ねぎ カリフラワー キャベツ	645 27.4
19	火		ごはん たららのマヨネーズ焼き れんこん入りひじき煮 白菜のみそ汁	たら さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳 ひじき (かつお節)	米 こんにやく 砂糖 マヨネーズ 米油	にんじん こまつな 玉ねぎ ごぼう れんこん 白菜	602 24.6
20	水		スタミナキムチ丼 かき玉スープ くだもの	豚肉 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 玉ねぎ ねぎ もやし くだもの	599 27.5
21	木		ごはん 野沢菜のふりかけ 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 じゃが芋 でん粉 ごま油 ごま 米油	のぎわな 蕪に にんじん キャベツ もやし きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース	625 21.6
22	金		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 切り干し大根 大根 ねぎ えのき	573 25.5
25	月		※秋田郷土料理 わかめごはん はたはたのから揚げ きりたんぼ汁	はたはた 鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ (鶏ガラ)	米 麦 でん粉 小麦粉 こんにやく きりたんぼ 米油	にんじん せり ごぼう 大根 干し椎茸 まいたけ ねぎ	632 22.2
26	火		※お別れ給食 ハヤシライス コールスローサラダ くだもの	豚肉 牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	米 麦 じゃが芋 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 玉ねぎ 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 くだもの	695 21.1
27	水		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 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな 玉ねぎ 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	588 26.1
28	木		チリドックパン イタリアンスープ みかん	ベーコン 豚肉 大豆 たまご 牛乳 チーズ (鶏ガラ)	コッパンシ 砂糖 パン粉 米油	ピーマン トマトビュール にんじん こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム みかん	612 25.6

※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 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g
							A mgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	623	15.8	28.4	356	94	2.5	297	0.42	0.52	33	5.1	2.7
摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満

