

令和2年



2月献立表



練馬東小学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
3	月	☆節分献立 鬼の金棒 牛乳 大豆シチュー わかめサラダ	いり大豆 牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム わかめ		ショートニングパン チョコレート 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり		668	13.8
4	火	☆4年社会科見学 麦ごはん 牛乳 磯香和え 豆腐チゲ風 ぶどうゼリー	牛乳 のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天		米 麦 ごま油 春雨 砂糖		小松菜 キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ キムチ(7品不使用) 白菜 ぶどうジュース		581	14.9
5	水	ごはん 牛乳 魚の南部焼き 変わり煮びたし じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 さめ 油揚げ わかめ みそ		米 砂糖 ごま こんにやく じゃが芋		干しいたけ にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ		604	20.3
6	木	ごはん 牛乳 えびと豆腐の旨煮 野菜のナムル いちご	牛乳 豚肉 えび 豆腐		米 米油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま		たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース もやし 小松菜 にんにく 生姜 いちご		602	17.9
7	金	れんこんごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 沢煮椀	油揚げ 牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐		米 麦 米油 砂糖 ごま		れんこん にんじん 切干大根 小松菜 大根 ねぎ えのきたけ		597	16.3
10	月	ナン 牛乳 キーマカレー ごぼうサラダ りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆 みそ		ナン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン レーズン トマトピューレ ごぼう きゅうり コーン りんご		647	15.8
12	水	スタミナキムチ丼 牛乳 かき玉スープ	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 卵		米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 米油		にんにく 生姜 キムチ(7品不使用) たまねぎ ねぎ もやし なら にんじん 小松菜		598	17.7
13	木	ごはん 牛乳 た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	牛乳 たら ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ		米 米油 マヨネーズ (エッグフリー) こんにやく 砂糖		にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 白菜 小松菜		597	16.5
14	金	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のポトフ ココアムース	牛乳 鶏肉 ウィナー 大豆 アガー 生クリーム		米 麦 バター 米油 じゃが芋 砂糖		たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ粉 にんにく キャベツ		668	12.2
17	月	昆布ごはん 牛乳 さつま芋と大豆の揚げ煮 うすくず汁 はるみ	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 かまぼこ わかめ 豆腐		米 麦 米油 砂糖 でん粉 さつま芋 ごま		ごぼう にんじん えのきたけ 小松菜 はるみ		638	15.5
18	火	ごはん 牛乳 野菜のふりかけ みそドレッシングサラダ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 豚肉		米 ごま油 砂糖 ごま 米油 じゃが芋 でん粉		野菜菜 キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ 干しいたけ グリンピース		648	12.7
19	水	オレンジフレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ 花野菜サラダ	卵 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆		食パン マーメレード バター 米油 じゃが芋 砂糖		セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー キャベツ		657	16.7
20	木	ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ 華風大根 実だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 レンズ豆 卵 油揚げ みそ		米 パン粉 砂糖 でん粉 ごま油 じゃが芋 こんにやく		たまねぎ 大根 きゅうり にんじん ごぼう 白菜 ねぎ		633	16.2
21	金	わかめごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ きりたんぼ汁 いちご	わかめご飯の素 牛乳 はたはた 鶏肉 油揚げ		米 麦 でん粉 小麦粉 米油 こんにやく きりたんぼ		ごぼう にんじん 大根 干しいたけ まいたけ ねぎ せり いちご		645	13.9
25	火	☆お別れ給食 ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ 清見オレンジ	豚肉 生クリーム 牛乳		米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		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 グリンピース キャベツ きゅうり コーン 清見		695	11.8
26	水	ごはん 牛乳 さばの豆板醤焼き 即席漬 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば わかめ 豆腐 みそ		米 砂糖		ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ		592	17.4
27	木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳		中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 白玉団子		にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ みかん缶 バインアップル缶 桃缶		651	16.0
28	金	ごはん 牛乳 しゃものピリ辛ソース 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 子持ちしゃも さつま揚げ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		米 砂糖 ごま ごま油 米油 こんにやく じゃが芋		にんにく 生姜 ねぎ にんじん 切干大根 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根		634	16.5

※ 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 (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	631	15.6	28.2	2.7	347	102	2.5	274	0.41	0.51	33	5.0
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	20	5以上