

令和3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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 月	スタミナキムチ丼 牛乳 かき玉スープ みかん	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(70g)*-27品不使用) 玉ねぎ ねぎ もやし にんにじん 小松菜 みかん		626	17.2
2 火	鬼の金棒 牛乳 大豆シチュー わかめサラダ ☆節分献立	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 にんにじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり		668	13.8
3 水	昆布ごはん 牛乳 さつまいと大豆の揚げ煮 うすくず汁 はるみ	豚肉 油揚げ 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 さつまい 小麦粉 ごま		ごぼう にんにじん えのきたけ 小松菜 はるみ		638	15.5
4 木	ごはん 牛乳 鮭のマヨチーズ焼き 野菜のおかか和え 実だくさんみそ汁	牛乳 鮭 チーズ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ			米 マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 じゃが芋 こんにゃく		マッシュルーム 玉ねぎ パセリ粉 キャベツ 小松菜 にんにじん ごぼう 白菜 ねぎ		653	18.6
5 金	焼肉ガーリックライス 牛乳 野菜スープ いちご	牛肉 牛乳 豚肉			米 麦 米油 バター 砂糖		にんにく 玉ねぎ にんにじん ごぼう ほうれん草 キャベツ ねぎ 小松菜 いちご		709	11.6
8 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 にんにじん 玉ねぎ 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
9 火	れんこんごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 豚汁	油揚げ 牛乳 卵 豚肉 豆腐 みそ			米 麦 米油 砂糖 ごま こんにゃく じゃが芋		れんこん にんにじん 切り干し大根 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ		648	16.1
10 水	麦ごはん 牛乳 いかのチリソース 青菜としめじの卵スープ デコボン	牛乳 いか 豚肉 豆腐 卵			米 麦 でん粉 米油 ごま油 砂糖		にんにく 生姜 ねぎ にんにじん しめじ 大根 玉ねぎ 小松菜 デコボン		638	16.1
12 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		玉ねぎ にんにじん 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
15 月	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 沢煮椀	牛乳 ぶり さつまい揚げ 鶏肉 豆腐			米 砂糖 でん粉 米油		生姜 にんにじん 切り干し大根 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ えのきたけ 小松菜		666	18.0
16 火	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ いちご	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 玉ねぎ にんにじん 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 いちご		699	11.8
17 水	わかめごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ 野菜とちくわの炒め物 きりたんぼ汁	わかめ 牛乳 はたはた ちくわ 鶏肉 油揚げ			米 麦 でん粉 小麦粉 米油 ごま こんにゃく きりたんぼ		にんにじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 干しいたけ まいたけ ねぎ せり		665	14.4
18 木	五目あなか焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳 ヨーグルト			中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 グラニュー糖		にんにく 生姜 にんにじん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ 桃缶 パインアップル缶 みかん缶		620	17.5
19 金	麦ごはん 牛乳 チーズハンバーグ きのこと野菜のソテー ベーコンと白菜のスープ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン			米 麦 米油		玉ねぎ にんにく にんにじん キャベツ えのきたけ しめじ ほうれん草 白菜 コーン 小松菜		692	16.2
22 月	韓国風ちらし寿司 牛乳 焼きのり トックスープ ぼんかん	豚肉 かまぼこ 牛乳 のり 鶏肉 卵			米 砂糖 ごま油 ごま トック		にんにじん たくあん ほうれん草 大根 小松菜 ねぎ ぼんかん		594	14.9
24 水	ごはん 牛乳 鮭の南部焼き 変わり煮ひたし じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ わかめ みそ			米 砂糖 ごま こんにゃく じゃが芋		干しいたけ にんにじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ		607	18.9
25 木	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 にんにじん 玉ねぎ 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
26 金	麦ごはん 牛乳 磯香和え 豆腐子ゲ風 牛乳寒いちごソースかけ	牛乳 のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天			米 麦 ごま油 春雨 砂糖 いちごジャム		小松菜 キャベツ にんにじん もやし 玉ねぎ えのきたけ キムチ(70g)*-27品不使用) 白菜 いちご		600	15.0

※ 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 (%)	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	650	15.5	30.2	345	96	2.4	295	0.42	0.55	36	5.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上