



2月の献立表

平成28年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	お も な 食 品 と は た ら き			エネルギー たんぱく質	おぎなっ てほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
1	水		麦ごはん かぶの中華あえ 家常豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こめあぶら	にんじん かぶ たけのこ しいたけ きゃべつ ねぎ	609 24.9	海藻類
2	木		肉うどん オレングスフレ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご なまクリーム チーズ	うどん パンこ さとう こめあぶら	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ ねぎ みかんかん	607 27.2	いも類
3	金		きびごはん 儀助煮 鱒の梅煮 沢煮焼	ぎゅうにゅう だいつ いわし とりにく とうふ にほし こんぶ	こめ きび さとう ごま	にんじん こまつな うめぼし だいこん しいたけ ねぎ	626 27.5	乳製品
6	月		コーンピラフ ジャーマンポテト ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ じゃがいも バター こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	643 19.7	豆類
7	火		ナン きゃべつのサラダ ドライカレー ココアゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ なまクリーム	ナン こむぎこ さとう マーガリン こめあぶら バター ごま ごまあぶら	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ もやし	666 21.0	小魚類
8	水		あんかけ丼 即席漬け ゆきんこ汁	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご うずらたまご とうふ	こめ むぎ さとう	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ なめこ えのきたけ ねぎ だいこん	609 24.2	乳製品
9	木		きびごはん じゃこと小松菜炒め 豚肉の三州煮	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ いか じゃこ	こめ きび じゃがいも さとう こんにやく こめあぶら	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ もやし	625 27.6	卵類
10	金		麦ごはん 野菜のごみそあえ 魚の幽庵焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう さかな みそ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく ごま こめあぶら	にんじん こまつな ゆず キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	604 23.7	きのご類
13	月		麦ごはん のりの佃煮 大根サラダ 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ のり	こめ むぎ さとう こんにやく さといも こめあぶら ごまあぶら ごま	にんじん さやいんげん だいこん もやし ごぼう たけのこ しいたけ	608 23.0	豆類
14	火		チキンライス ABCマカロニ入りスープ チョコいちご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ さとう じゃがいも マカロニ チョコレート こめあぶら	にんじん こまつな たまねぎ いちご	603 18.2	海藻類
15	水		麦ごはん かぶのあちら漬け 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも パター	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ もやし かぶ きゅうり だいこん	610 25.8	卵類
16	木		柏パン チーズポテト タンドリーチキン・レタススープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト チーズ	ミルクパン じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ レタス	639 27.7	豆類
17	金		チャーハン 華風きゅうり 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう やきふた なると たまご とりにく	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ きゅうり	603 23.3	きのご類
20	月		きびごはん 変わり煮浸し 肉豆腐	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ きび こんにやく さとう しらたき やきふ こめあぶら	にんじん こまつな キャベツ しいたけ たまねぎ しめじ ねぎ	653 27.7	果物類
21	火		手作りメロンパン 豆入りポトフ くだもの	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく ひよこめ ワインナー	まるパン さとう こむぎこ じゃがいも パター こめあぶら	にんじん セロリー たまねぎ キャベツ くだもの	637 24.4	魚介類
22	水		昆布ごはん きゃべつの生姜あえ 豆腐団子汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ こんぶ	こめ むぎ さとう さといも しらたまこ こめあぶら	にんじん こまつな しいたけ キャベツ もやし だいこん えのきたけ	602 20.7	乳製品
23	木		かき揚げ丼 塩もみ むらくも汁	ぎゅうにゅう いか ちくわ とりにく とうふ たまご	こめ こむぎこ さとう	にんじん みつば こまつな たまねぎ だいこん ねぎ	650 23.6	小魚類
24	金		ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	ちゅうかめん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま	にんじん もやし きゅうり ねぎ しいたけ たけのこ パインかん ももかん みかんかん	689 26.5	海藻類
27	月		麦ごはん ボイル野菜 和風ハンバーグ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご わかめ	こめ むぎ パンこ さとう ごま	にんじん フロッコリー たまねぎ キャベツ ねぎ	624 28.0	きのご類
28	火		ごはん 和風サラダ 魚の南蛮漬け 豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ みそ さかな	こめ こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも こめあぶら ごま	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん	616 23.0	卵類

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食塩	食物繊維
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
2月分平均	626	24.4	19%	346	2.2	262	0.39	0.52	28	2.8	4.5
学校給食実施基準	640	18～32	摂取エネルギー 全体の25%～30%	350	3	170	0.40	0.50	20	2.5未満	5.0