



2月の献立表

平成29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	木		揚げパン イタリアンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく たまご 粉チーズ アガー	コッパン さとう パン粉 こめあぶら	にんじん セロリ ぶどうジュース こまつな たまねぎ コーン	553 20.4	海藻類
2	金		ごはん 沢煮焼 いわしの梅煮 おにぎり 豆打ち豆	ぎゅうにゅう とりにく 豆腐 いわし 大豆	こめ さとう	にんじん こまつな だいこん 干しいたけ ねぎ うめぼし	616 26.9	いも類
6	火		きのこスパゲティ マセドアンサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ ジャがいも かたくりこ オリーブ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきだ け エリンギ	593 20.6	乳製品
7	水		わかめごはん ほっけの開き 和風あえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう ほっけのひらき とりにく あぶらあげ わかめ	こめ おおむぎ さといも こんにやく こま ごま油	にんじん こまつな きゅうり もやし だいこん ねぎ 干しいたけ	698 25.4	豆類
8	木		チキンクリームライス パプリカサラダ	ぎゅうにゅう とりにく むきさび いんげんまめ 調理用ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こむぎこ さとう バター こめあぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン 赤ビーマン たまねぎ マッシュルーム きゃべつ もやし しめじ	575 20.3	小魚類
9	金		むぎごはん 味噌カツ ポイルきゃべつ すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ なると わかめ	こめ おおむぎ こむぎこ パン粉 さとう ごま	にんじん こまつな にんにく きゃべつ えのきだけ	600 26.5	乳製品
13	火		ごはん かじきの照り焼き 野菜のおかか和え けんちん汁	ぎゅうにゅう めかじき おかか とりにく 豆腐	こめ さといもこんにやく こめあぶら	にんじん ほうれんそう しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	557 27.7	卵類
14	水		エクレアパン ポトフ くだもの	ぎゅうにゅう ベーコン 豚肉 ウインナー	ショートニングパン ジャがいも チョコレート こめあぶら	にんじん セロリ にんにく たまねぎ きゃべつ みかん	657 21.6	きのご類
15	木		ごはん しゅうまい 大根のかふうつけ 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ かたくりこ しゅうまいのかわ さとう はるさめ ごま	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース だいこん はくさい	642 25.3	豆類
16	金		豚ごぼうごはん 白菜の煮びたし ワカメ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ワカメ	こめ さとう ジャがいも	にんじん こまつな ごぼう グリンピース はくさい きゃべつ たまねぎ ねぎ	540 19.6	海藻類
19	月		むぎごはん 肉じゃが 野菜のごまあえ のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしのり	こめ むぎ さとうこんにやく じゃがいも ごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ほしいたけ もやし グリーンピース	623 21.1	卵類
20	火		ブルコギ丼 トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ はちみつ さとう かたくりこ トックもち ごま	にんじん ビーマン 赤ビーマン たまねぎ マッシュルーム きゃべつ もやし しめじ	612 23.1	豆類
21	水		ゆかりごはん 筑前煮 おひたし	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	こめ 麦こんにやく さといも さとう	にんじん ゆかり さやいんげん こまつな ごぼう たけのこ 干しいたけ はくさい	571 23.5	きのご類
22	木		肉うどん オレンジスフレ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ たまご 生クリーム カテージチーズ 粉チーズ	うどん パン粉 さとう 米あぶら	にんじん こまつな みかんジュース しいたけ たまねぎ ねぎ みかん缶	628 28.2	果物類
23	金		むぎごはん ドライカレー くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ くきわかめ	こめ おおむぎ さとう こむぎこ バター こめあぶら	にんじん ビーマン しょうが セロリ にんにく たまねぎ きゃべつ とうもろこし	673 21.6	魚介類
26	月		ジャージャーめん フルーツみつめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えんどう豆 かんてん缶	むしちゅうかめん さとう かたくりこ くるさとう ごま	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ みかん缶 バイン缶	655 25.2	乳製品
27	火		むぎごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう 鮭 さつまあげ 豚肉 昆布	こめ むぎこんにやく じゃがいも ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん	608 27.7	小魚類
28	水		ショートニングパン ダンドリーチキン コーンポテト 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	ショートニングパン じゃがいも パター	にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ レタス	627 26.0	海藻類

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				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	619	23.9	19%	321	2	265	0.42	0.51	30	2.7	5.3
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