

2月 献立表

平成 31年

練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	金	牛乳	やこめ(焼米) 鯛の梅煮 沢煮 椀	ぎゅうにゅう だいず いわし とりにく とうふ	こめ もちごめ あぶら さとう あぶら	にんじん しいたけ うめ だいこん にんじん たけのこ ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 Kcal 26.6 g 19.5 g 3.0 g
4	月	牛乳	コーンピラフ チーズポテト ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ バター あぶら	にんじん マッシュルーム しめじ たまねぎ とうもろこし きゃべつ グリンピース パセリ じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 Kcal 19.8 g 19.5 g 3.0 g
5	火	牛乳	むぎごはん もやしのナムル 厚揚げと豚肉の味噌炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	もやし こまつな にんじん ねぎ しょうが ピーマン きゃべつ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 Kcal 20.6 g 16.6 g 2.5 g
6	水	牛乳	あんかけ丼 即席漬け ゆきんこ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ うずらたまご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう きゅうり きゃべつ なめこ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 Kcal 22.1 g 17.1 g 3.0 g
7	木	牛乳	ナン ドライカレー キャベツのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ かんてん	ナン あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが セロリー りんご たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 Kcal 16.7 g 28.5 g 2.9 g
8	金	牛乳	むぎごはん イナダの幽庵焼き 野菜のごま味噌和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さといも ごま	ゆず きゃべつ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 Kcal 16.4 g 13.8 g 2.6 g
12	火	牛乳	きつねうどん キャロットケーキ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ぶたにく かまぼこ なまくりーむ	うどん さとう こむぎこ バター	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 Kcal 18.3 g 25.6 g 2.4 g
13	水	牛乳	しせん豆腐丼 白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン とりにく	こめ あぶら さとう ぐずこ かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ チンゲンサイ はくさい こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 Kcal 24.7 g 21.4 g 2.6 g
14	木	牛乳	ごはん わふう 和風ハンバーグ ゆかり和え わかめの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ だいず たまご わかめ みそ	こめ ぱんこ さとう かたくりこ	たまねぎ もやし にんじん だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 31.8 g 19.7 g 2.8 g
15	金	牛乳	やぶた焼き豚チャーハン 中華風大根 中華風コンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ かぶ にんじん ピーマン だいこん かぶのは とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 22.5 g 19.2 g 3.3 g
18	月	牛乳	ちゃめし茶飯 ゴボウ入りつくね キャベツの昆布漬け さつまいもの味噌汁	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく たまご こんぶ みそ	こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ さとう	ごぼう しょうが きゃべつ ねぎ にんじん もやし さつまいも だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 28.0 g 18.5 g 3.9 g
19	火	牛乳	あき揚げ丼 塩もみ大根 むらくも汁	ぎゅうにゅう いか ちくわ とりにく たまご とうふ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん だいこんば しいたけ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691 Kcal 23.8 g 23.8 g 3.6 g
20	水	牛乳	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 あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが みかん にんにく ねぎ しいたけ もも たけのこ にんじん パイナップル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 Kcal 26.3 g 20.3 g 3.0 g
21	木	牛乳	こんぶごはん 豆腐団子汁 キャベツのしょうが和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ こんぶ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう さといも しらたまご	しいたけ にんじん きゃべつ もやし こまつな しょうが だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 Kcal 19.5 g 15.0 g 2.7 g
22	金	牛乳	チキンライス 果物(みかん) ABC野菜マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ バター あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ こまつな グリンピースマッシュルーム とうもろこし みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 Kcal 16.8 g 15.4 g 2.0 g
25	月	牛乳	むぎごはん 豚肉の三州煮 じゃこと小松菜の炒め物	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なまあげ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こんにやく	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ こまつな もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 27.6 g 16.9 g 2.5 g
26	火	牛乳	ちゅうかどん 中華丼 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 Kcal 22.6 g 14.6 g 3.0 g
27	水	牛乳	しよくパン 手作りジャム キッシュ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ なまくりーむ ベーコン とりにく たまご	ぱん さとう コーンスターチ あぶら	みかん にんじん たまねぎ しめじ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 Kcal 24.1 g 2.4 g
28	木	牛乳	ごはん さかな なんぼんづ 魚の南蛮漬け 和風サラダ 豚汁	ぎゅうにゅう わかさぎ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう こむぎこ ごま こんにやく	ねぎ きゃべつ もやし こまつな にんじん しょうが ごぼう だいこん じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 Kcal 22.2 g 19.8 g 3.5 g