

2月の献立表



令和2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	月	○	麦ごはん 芋煮 ししゃもの南蛮漬	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう さといも ごんにやく	ねぎ にんじん ごぼう しめじ こまつな	615 23.4	まめ 豆・豆製品
2	火	○	やこめ いわしのさんが焼き 沢煮椀 ★節分献立★	ぎゅうにゅう だいず いわし ぶたひきにく みそ のり とりにく とうふ	こめ こめあぶら	にんじん ほししいたけ みつば ねぎ たまねぎ しょうが だいこん しめじ えのきたけ こまつな	588 26.0	しめじ しいたけ 種実類
3	水	○	麦ごはん 豆腐とエビのチリソース キャベツとザーサイの炒め物	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えび とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい グリンピース ザーサイ キャベツ もやし ねぎ	611 29.2	いも類
4	木	○	スパゲティミートソース レンズ豆サラダ 果物(せとか)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトかん キャベツ もやし コーン せとか	630 22.7	こぎなさい 小魚類
5	金	○	麦ごはん プルコギ トックスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ トック	たまねぎ にんじん もやし なら しょうが にんにく たけのこ はくさい こまつな	670 21.2	かいまうら 海藻類
8	月	○	じゃこ菜めし 鮭の黄金焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さけ みそ とりにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら ごま マヨネーズ こめあぶら ごんにやく さといも	こまつな しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	624 30.6	た ぬい その他の野菜
9	火	○	ミルクパン ポテトコロッケ 野菜スープ ★6-1作成献立★	ぎゅうにゅう ツナかん とりにく ベーコン	ミルクパン こめあぶら マッシュポテト バター こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム はくさい だいこん コーン こまつな	660 23.5	くほの 果物類
10	水	○	麦ごはん 肉じゃが のりの佃煮★ 野菜のレモン風味あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう しらたき	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり レモン ほししいたけ	603 20.4	まめ 豆・豆製品
12	金	○	麦ごはん たれかつ★新潟県料理★ ポイルキャベツ ごま味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ パンこ ざらめ ごんにやく すりごま	キャベツ だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ こまつな	652 27.0	ぎょい 魚介類
15	月	○	こぎつねごはん さつま汁 干草焼き	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひきにく(ぶた・とり) みそ ぶたにく ひじき たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう ごんにやく さつまいも	にんじん コーン グリンピース だいこん こまつな ねぎ たけのこ ほししいたけ	658 26.7	た ぬい その他の野菜
16	火	○	麦ごはん 鱈の甘辛煮 野菜入りかきたま汁 あさ漬	ぎゅうにゅう さば たまご	こめ むぎ さとう かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ こまつな キャベツ だいこん	618 25.5	いも類
17	水	○	ポークストロガノフ フレンチサラダ 果物(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ クリーム	こめ むぎ こめあぶら さとう バター へちま	にんにく たまねぎ トマトビュレ マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし にんじん コーン いちご	660 21.5	こぎなさい 小魚類
18	木	○	麦ごはん ほっけの文化干し 野菜の煮物 きゅうりのもみづけ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら ちくわぶ ごんにやく じゃがいも さとう	ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん さやいんげん かぶ きゅうり	628 28.0	まめ 豆・豆製品
19	金	○	食パン 手作りみかんジャム☆ ミネストローネ☆ カラフルポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ	しょくパン こめあぶら マカロニ さとう じゃがいも バター コーンスターチ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ あかピーマン パセリ コーン みかんかん オレンジジュース	597 22.0	きのこ類
22	月	○	豆わかめごはん 豚肉の三州煮 梅のりあえ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ だいず ぶたにく あつあげ いか しらすほしのり	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう ごんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ しめじ たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ うめぼし	623 28.0	しめじ しいたけ 種実類
24	水	○	豚キムチ丼 もずくスープ 果物(でこぼん)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく もずく とうふ たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく たまねぎ ねぎ なら はくさい もやし にんじん キムチ こまつな デコポン	600 26.6	ぎょい 魚介類
25	木	○	五目あんかけ焼きそば 根菜チップス☆	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご いか	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも	にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし こまつな れんこん かぼちゃ	624 25.5	こぎなさい 小魚類
26	金	○	カレーピラフ 白身魚のパン粉焼き ポテトマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ホキ チーズ ベーコン	こめ むぎ バター へちま パンこ じゃがいも こめマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パセリ セロリー キャベツ	603 29.1	た ぬい その他の野菜

* 献立名の後ろに☆印がついているものは6年生のリクエストメニューです。
* 献立は天候や食材の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。
* ご家庭で補ってほしい食品を掲載しています。参考にしていただくと助かります。

《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	マグネシウム	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
2月分平均	626	25.4 (16.2)	19.5(28.1)	334	2.2	96	259	0.42	0.53	31	2.5	4.6
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の15%~20%	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0