

2月の献立表

令和3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	おぎなつてほしい食品
				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	火	○	麦ごはん 魚のさんしょう焼き 芋煮 大根のゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さわら	こめ むぎ さといも こんにやく さとう	にんじん ごぼう ねぎ しめじ ごまつな しょうが だいこん	556 28.3	緑黄色野菜
2	水	○	パプリカライスクリームソースかけ オニオンスープ 果物(いよかん)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく パルメザンチーズ クリーム	こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこ こめこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン ごまつな いよかん	592 20.1	まめ 豆・豆製品
3	木	○	やこめ いわしのさんが焼き みぞれ汁 *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(うるち・もち) こめあぶら かたくりこ	にんじん ほししいたけ みつほねぎ たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ ごまつな	551 26.2	芋類
4	金	○	ジャージャー麺 わかめと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ とりにく わかめ とうふ みそ	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま かたくりこ	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい ごまつな	573 27.3	ぎょい類 魚介類
7	月	○	野沢菜めし しらす入り卵焼き スキージュース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご しらすほし みそ とうふ ぶたにく	こめ むぎ ごまあぶら ごま こめあぶら さとう こんにやく さつまいも	のざわな にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ごまつな	567 24.2	かいふく類 海藻類
8	火	○	麦ごはん 鮭の黄金焼き 切り干し大根の煮物 呉汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ だいず とりにく	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら こんにやく	しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ ごまつな	623 30.4	じゆつ 種実類
9	水	○	きなこ揚げパン★ 肉団子スープ★ コーンポテト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたひきにく	こめあぶら ショートニングパン さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい ごまつな ほししいたけ コーン	580 22.5	かいふく類 海藻類
10	木	○	麦ごはん 豆腐とエビのチリソース 根菜チップス★	ぎゅうにゅう とりにく 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 さつまいも	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 れんこん かぼちゃ	637 26.5	くわいふく類 果物類
11	金		建国記念の日					
14	月	○	キャロットライス 魚のコーンフ레이크焼き マカロニスープ	ぎゅうにゅう ホキ パルメザンチーズ とりにく	こめ むぎ こめあぶら パンこ マヨネーズ(エッグフリー) コーンフ레이크 マカロニ	にんじん しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン ごまつな	554 25.0	いも類 芋類
15	火	○	きびごはん 生揚げのふきよせ いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ のり	こめ きび こめあぶら さといも さとう かたくりこ こんにやく	しょうが にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ たまねぎ はくさい ごまつな グリンピース	575 24.2	ぎょい類 魚介類
16	水	○	はちみつレモントースト チリコンカン ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン	しょくパン はちみつ マーガリン こめあぶら さとう じゃがいも	レモン にんにく にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース パセリ	634 25.9	きのこ類
17	木	○	キムタクごはん ししゃもの青のり焼き ちくわぶ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも あおのり とりにく あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら ごま こめあぶら ちくわぶ	キムチ たくあん ごぼう にんじん はくさい ねぎ ごまつな	567 27.9	まめ 豆・豆製品
18	金	○	麦ごはん 和風ハンバーグ★ 野菜入りかきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ わかめ たまご	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう	たけのこ ねぎ だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな	555 24.9	じゆつ 種実類
21	月	○	ミルクパン マカロニグラタン★ ジュリエンスープ 果物(いちご)★	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ クリーム チーズ ベーコン	ミルクパン こめあぶら バター こむぎこ マカロニ パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ いちご	629 24.0	たまご類 卵類
22	火	○	麦ごはん ほっけの文化干し 野菜とじゃがいもの煮物 浅漬け	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく	こめ むぎ こめあぶら ちくわぶ こんにやく 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 きゅうり キャベツ しょうが	585 27.9	かいふく類 海藻類
23	水		天皇誕生日					
24	木	○	ごはん みそかつ ポイルキャベツ 五目汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ こめあぶら こむぎこ パンこ さとう こんにやく かたくりこ	キャベツ にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ ごまつな	630 29.2	りよく類 緑黄色野菜
25	金	○	コメッコカレーライス★ カリカリベーコンサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン かんてん とうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ さやいんげん かぼちゃ	683 22.2	きのこ類
28	月	○	麦ごはん のりのつくだに 肉じゃが 野菜のレモン風味あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう しらす	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし レモン	547 21.2	まめ 豆・豆製品

* 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。

★印は6年生のリクエストメニューです

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学生)》

	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 ン				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	591	25.4 (17.2)	20.4(31.0)	339	2.2	92	248	0.42	0.53	27	2.5	6.5