

# 2月の献立表

令和4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	水	○	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 こまつな しょうが だいこん	560 28.3	緑黄色野菜
2	木	○	パプリカライスクリームソースかけ オニオンスープ	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 だいず	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 こまつな	599 21.2	まめ 豆・豆製品
3	金	○	やこめ いわしのさんが焼き みぞれ汁 果物(せとか) *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 みつば ねぎ たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ こまつな せとか	565 27.0	いも類 芋類
6	月	○	ごはん 鉄火みそ にら入り卵焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう みそ だいず ぶたひき にく たまご とり にく とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにやく さといも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら だいこん ごぼう ねぎ	574 24.0	ぎょかい類 魚介類
7	火	○	ごはん 魚の塩麹焼き すき昆布の煮物 呉汁	ぎゅうにゅう さけ こんぶ こおりどうふ さつまあげ だいず とり にく あぶらあげ みそ	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	571 31.1	その他の野菜
8	水	○	ツナのオープントースト ポトフ りんごゼリー★	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ウインナー いんげんまめ アガー	はいがパン さとう マヨネーズ (たまごなし) こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく セロリー にんじん だいこん りんごジュース	647 26.9	きのこ類
9	木	○	ごはん 魚のマリアナソース スキー汁	ぎゅうにゅう まかじき だいず ぶた にく とうふ みそ	こめ こめあぶら かたくりこ こむぎこ さとう こんにやく さつまいも	しょうが トマトピューレ コーン にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こまつな	639 29.0	くだもの類 果物類
10	金	○	キムタクごはん ししゃもの青のり焼き 中華風すいとん	ぎゅうにゅう ぶた にく ししゃも あおのり	こめ むぎ ごまあぶら ごま こめあぶら こむぎこ しらたまこ はるさめ	キムチ たくあん しょうが にんにく にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな	597 26.7	いも類 芋類
13	月	○	豆わかめごはん おでん 根菜チップス★	ぎゅうにゅう たききこみわかめ だいず ちくわ つみれ さつまあげ はんぺん	こめ むぎ こんにやく さとう ちくわぶ じゃがいも さつまいも こめあぶら	にんじん だいこん れんこん かぼちゃ	584 22.4	きのこ類
14	火	○	ごはん キャベツミートローフ 夕焼けポテト 利久汁	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とうふ みそ	こめ あぶら パンこ かたくりこ じゃがいも こんにやく すりごま	キャベツ にんじん グリンピース コーン ごぼう だいこん こまつな	629 24.7	ぎょかい類 魚介類
15	水	○	麦ごはん チンジャオロース スーミータン	ぎゅうにゅう ぶた にく たまご	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう 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 ピーマン(みどり・あか) にんじん コーン ねぎ こまつな	580 24.9	まめ 豆・豆製品
16	木	○	きびごはん 生揚げのふきよせ いそかあえ 果物(でこぼん)	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 こんにやく さといも さとう かたくりこ	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 グリンピース はくさい こまつな でこぼん	600 24.7	こぎかなる類 小魚類
17	金	○	牛丼 三色ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう すりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース もやし こまつな だいこん ねぎ	606 25.8	くだもの類 果物類
20	月	○	タンドリーチキンライス 若草ポテト かきたまスープ	ぎゅうにゅう とり にく ヨーグル ト あおのり ベーコン たまご	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン はくさい こまつな	573 22.0	まめ 豆・豆製品
21	火	○	広東風つけめん★ 揚げぎょうざ★	ぎゅうにゅう ぶた にく いか え び ぶたひき にく だいず	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ キャベツ にら	600 27.6	緑黄色野菜
22	水	○	ごはん 鯖のみそ煮 青菜ときのこのソテー ちくわぶ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ベーコン ぶた にく あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも ちくわぶ	しょうが ねぎ にんにく にんじん しめじ コーン こまつな ごぼう はくさい	629 28.6	かいそう類 海藻類
23	木		天皇誕生日					
24	金	○	コメッコカレーライス カリカリベーコンサラダ★ 果物(いちご)	ぎゅうにゅう ぶた にく レンズまめ ベーコン	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 いちご	642 21.5	こぎかなる類 小魚類
27	月	○	コーンごはん いかのチリソース 野菜のナムル ピーフンスープ	ぎゅうにゅう いか とり にく	こめ こめあぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう ごま ピーフン	コーン にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし はくさい	540 23.8	まめ 豆・豆製品
28	火	○	麦ごはん 家常豆腐 じゃこ入り中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶた にく なまあげ みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ すりごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ にんにく だいこん もやし こまつな	601 25.7	緑黄色野菜

\*献立は天候や食材料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	597	25.6 (17.1)	20.3(30.6)	338	2.4	91	254	0.4	0.51	28	2.6	5.6