

2月の献立表

令和5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	○	麦ごはん 魚のさんしょう焼き 芋煮 かぶのゆかりあえ	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 こめあぶら こんにやく さとう	にんじん ごぼう ねぎ しめじ かぶ しょうが	561 28.3	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜
2	金	○	やこめ いわしのさんが焼き みぞれ汁	ぎゅうにゅう だいたい 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	545 26.6	いも類
5	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 だいたい ぶたひきにく たまご とりにく とうふ あぶらあげ	こめ むぎ 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	かいそうるい 海藻類
6	火	○	ツナトースト ポトフ 果物(いよかん)	ぎゅうにゅう ツナかん ぶたにく ウィナー いんげんまめ	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 かぶ いよかん	627 27.1	こぎかなるい 小魚類
7	水	○	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 こおりとうふ さつまあげ だいたい 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	た やさい その他の野菜
8	木	○	Tandori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 まめせいひん 豆・豆製品
9	金	○	ホイコーロー丼 根菜チップス★ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも	にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ ピーマン(あか・みどり) にんじん れんこん かぼちゃ しょうが	639 23.5	ぎよかいるい 魚介類
13	火	○	キムタクごはん★ 焼きししゃも★ 中華風すいとん	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ むぎ ごまあぶら ごま こめあぶら こむぎこ しらたまご	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	578 27.8	かいそうるい 海藻類
14	水	○	パプリカライスクリームソースがけ オニオンスープ おかしな目玉焼き★	ぎゅうにゅう とりにく だいたい こなチーズ クリーム ベーコン かんでん とうにゅう とうにゅうクリーム	バター こむぎこ こめこ さとう	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 ほうれんそう ももかんづめ	698 22.4	いも類
15	木	○	ごはん ほっけの文化干し焼き 野菜と芋の煮物 白菜のゆず風味	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく しおこんぶ	こめ こめあぶら ちくわぶ こんにやく じゃがいも	ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん さやいんげん はくさい ゆず	584 27.8	まめ まめせいひん 豆・豆製品
16	金	○	広東風つけめん★ 大豆入り大学芋★	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいたい	ごまあぶら ちゅうかめん こめぶら さつまいも さとう みずあめ ごま	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	593 24.8	こぎかなるい 小魚類
19	月	○	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(あか・みどり) にんじん コーン ねぎ こまつな	580 24.9	きのこ類
20	火	○	ごはん 魚のマリアナソース スキージ	ぎゅうにゅう マンダイ だいたい ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら かたくりこ 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 28.9	た やさい その他の野菜
21	水	○	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 あつあげ のり	こめ きび かたくりこ さといもこんにやく	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 グリンピース はくさい こまつな	575 24.3	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜
22	木	ミルク コーヒー	コメッコカレーライス カリカリベーコンサラダ	ミルクコーヒー 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 ぎらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きゃべつ こまつな	676 22.0	こぎかなるい 小魚類
26	月	○	高菜チャーハン 棒ギョウザ★ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう なんと ベーコン ぶたひきにく とりにく	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら ごま かたくりこ ぎょうざのかわ ビーフン	たかなづけ にんじん にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ にら もやし ほししいたけ こまつな	583 21.9	くだものるい 果物類
27	火	○	ごはん さばのみそ煮 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	かいそうるい 海藻類
28	水	○	マーボー豆腐丼 じゃこ入り中華サラダ 果物(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ みそ とうふ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら すりごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ にら だいこん もやし こまつな いちご	628 27.4	いも類
29	木	○	はちみつレモントースト★ ホワイトシチュー ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいたい クリーム ひじき ツナかん みそ	しょくパン はちみつマーガリン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら ごま さとう	レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン	637 24.7	ぎよかいるい 魚介類

* 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	605	25.7 (17.0)	20.8(30.9)	327	2.3	91	257	0.41	0.5	28	2.6	5.8