



2月の献立表



令和6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 kcal たんぱく質 g
				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	
3	月	○	ごまごはん とり て や 鶏の照り焼き  せつばんこんだて 節分献立  みずな つみれと水菜のはりはり汁 じる	ぎゅうにゅう とりにく いわし とりひきにく	こめ むぎ しろごま さとう かたくりこ	しょうが こねぎ にんじん だいこん はくさい みずな	526 25.8
4	火	○	コメッコハヤシライス だ い ず 大豆もやしの春雨サラダ はるさめ やまなしけん きょうどりょうり 山梨県の郷土料理	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら ざらめ こめこ ごまあぶら しろごま さとう はるさめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじんマッシュルーム もやし トマトピューレ こまつな	544 20.7
5	水	○	ふう ほうとう風うどん しんげん 信玄もち風白玉団子 ふう しらたまだんご	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう きなこ	ほうとう こめぬかあぶら しらたまだんご くろざとう	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	541 22.5
6	木	○	あけぼのごはん こめ こ 米粉のお好み焼き  じる えのきのあっさり汁	とりひきにく ぎゅうにゅう ぶたひきにくかつおぶし あおのり とりにく わかめ	こめ こめぬかあぶら しろごま こめこ マヨネーズ (エッグフリー)	にんじん キャベツ ねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	505 18.0
7	金	○	たかな 高菜チャーハン ちゅうかふうとうにゅう 中華風豆乳コーンスープ くだもの 果物 (りんご)	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら しろごま	たかなづけ にんじん たまねぎ コーン りんご	493 16.8
10	月	○	ごはん ふゆやさい メカジキと冬野菜のみそマヨ焼き や わかくさ 若草ポテト じる ためき汁	ぎゅうにゅう かじき みそ チーズ あおのり さつまあげ あぶらあげ	こめ マヨネーズ (エッグフ リー) しろすりごま じゃがいも こんにゃく	はくさい ねぎ にんじん だいこん しょうが こまつな	514 23.4
12	水	○	プルコギ丼 どん はくさい 白菜のしょうがスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろごま	たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく えのきたけ はくさい ねぎ	531 22.3
13	木	○	むぎ 麦ごはん や 焼きししゃも ぶたにく じゃがいもと豚肉のきんぴら どうふ 豆腐とわかめの味噌汁 みそ しる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく わかめ とうふ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん だいこん ねぎ	520 23.2
14	金	○	マヨコーントースト(胚芽パン) こめこ かぶと米粉パスタのスープ とうにゅう 豆乳ゼリーチョコソース	チーズ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう アガー	はいがパン こめぬかあぶら マヨネーズ (エッグフリー) こめこマカロニ さとう	コーン たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ かぶ かぶ (は)	527 22.3
17	月	○	せんぎ 千切り野菜のあんかけ焼きそば や とうふ 豆腐の中華スープ ちゅうか	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん にら たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい チンゲンサイ	513 25.6
18	火	○	むぎ 麦ごはん さば 鯖のごまソースがけ わふうにくだんご 和風肉団子スープ	ぎゅうにゅう さば とりひきにく	こめ むぎ こめこ かたくりこ あぶら さとう しろすりごま こーんすたーちこんにゃく	しょうが にんじん だいこん れんこん ねぎ はくさい ほうれんそう	603 26.9
19	水	○	ルーローハン はるさめ 春雨スープ  せ かい 世界の料理 りょうり	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめぬかあぶら ざらめ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい えのきたけ こまつな	515 22.7
20	木	○	チキンライス ポテトオムレツ ジュリエンスープ	とりひきにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご とうにゅういりホイップ とりに く	こめ むぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ パセリ セロリー キャベツ	601 23.8
21	金	○	はつがげんまい 発芽玄米ごはん て づく 手作りジャンボシューマイ な はな からし 菜の花の辛子あえ き ぼ 切り干し大根の五目汁 だいこん ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく れいとうくきわかめ	こめ はつがげんまい ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが なばな こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん ねぎ	519 23.0
25	火	○	ミルクパン ポークビーンズ カリカリベーコンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	ミルクパン こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎトマトピューレ こまつな トマトかん マッシュルーム こまつな	511 21.9
26	水	○	とうふ どん かんどん マーボー豆腐丼 広東スープ くだもの 果物 (はるみ)	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	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 はくさい もやしこまつな はるみ	573 27.1
27	木	○	 ざっこく 雑穀ごはん だいず いかと大豆のかりん揚げ あ ねりまく 練馬区産人参と切干大根のおかか炒め いた じゃが玉豚汁 たまとんじる	ぎゅうにゅう いか だいず あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あわ しろごま さとう かたくりこ こめこ ごまあぶら あぶら こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが にんじん (じば) きりぼしだいこん さやえんどう ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	631 27.4
28	金	○	ねりま キーマカレー 練馬サラダ や こめこ 焼き米粉ドーナツ (ココア)	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ささみ とうふ	こめ こめぬかあぶら こめこ さとう グラニューとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじんセロリー ピーマン キャベツ (じば)だいこん (じば) こまつな	633 22.5

*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。※給食回数18回

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

*学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	544	17.0	32.7	2.4	321	82	1.9	220	0.29	0.44	12	4.8