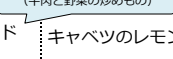
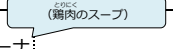


日	曜	牛乳	2月献立表				令和元年度 練馬区立田柄第二小学校				おもな食品とはたらき				エネルギー	家庭で	
			行事 食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		(Kcal)	補ってほしい		
								血やにくを作る	精や菌を作る	体の調子をととのえる		熱や方のもとになる					
										たんぱく質	ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜			炭水化物	脂質
3	月		節分献立	むぎ 麦ごはん	いわしのかば焼き	やさい 野菜のからし和え	とうふ 豆腐の味噌汁	いわし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ ねぎ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら しろごま	666 16.3	きのこ類		
4	火			どん プルコギ丼		パンサンスー	トックスープ	くだもの	ぶたにく ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ もやし えのきたけ きゅうり だいこん しめじ きくらげ ねぎ くだもの	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ トック	こめあぶら ごまあぶら	651 14.7	豆類 小魚類	
5	水		6・3 K.M さんの献立	しちぶ 七分つきごはん	さけ やさい 鮭と野菜のバターいため	あ ブロッコリーのおかか和え	みそしる 味噌汁	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ だいこん ねぎ	こめ じゃがいも	こめあぶら バター	588 18.3	種実類 くだもの		
6	木		6・2 A.T さんの献立	あ きなこ揚げパン	ポトフ	キャベツとコーンのサラダ	くだもの	きなこ とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく セロリー くだもの	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら こめあぶら	570 15.2	藻類 小魚類		
7	金		6・3 R.N さんの献立	しろす だいず 大豆のごはん	ほうれん草 いろり卵焼き	きんぴらごぼう	よしの じる 吉野汁	だいず たまご ぶたひきにく とりにく とうふ	しろすぼし ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ	しろごま こめあぶら	715 18.3	くだもの		
10	月		6・1 A.K さんの献立	ぎゅうこく 雑穀ごはん	や 焼きししゃも	やさい 野菜のごま和え	とうふ 豆腐の味噌汁	とうふ みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃも わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ きび くろまい さとう	しろすりごま	606 18.3	くだもの		
12	水		6・1 R.S さんの献立	あんかけ焼きそば		ちゅうか 中華サラダ	キャベツのスープ	くだもの	ぶたにく うずらたまご あぶらあげ ウィナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく しょうが たけのこ きくらげ ほししいたけ はくさい もやし きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ えのきたけ くだもの	ちゅうかめん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	685 16.2	藻類 小魚類	
13	木		6年生 社会科見学	ごまごはん	い どり 炒り鶏	みずな あ 水菜の和えもの	きのこ じる きのこ汁	ぶたにく みそ まぐろかん とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	ほししいたけ ごぼう れんこん もやし だいこん しめじ えのきたけ ねぎ	こめ さといも さとう	こめあぶら くろすりごま	628 16.1	藻類 くだもの		
14	金		6・3 K.S さんの献立	むぎ 麦ごはん	クリームシチュー	キャベツとしらすのサラダ	ガトーショコラ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう クリーム しろすぼし	にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース コーン キャベツ はくさい	こめ おおむぎ こむぎこ さとう チョコレート ふんと	こめあぶら ごまあぶら	798 12.0	芋類 豆類		
17	月		6・2 A.Y さんの献立	しちぶ 七分つきごはん	みそに さばの味噌煮	な はな 菜の花のおひたし	なめ じる なめこ汁	さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん なのはな	しょうが はくさい えのきたけ なめこ ねぎ くだもの	こめ さとう じゃがいも		631 16.9	種実類		
18	火		6・2 K.T さんの献立	はつが げんまい 発芽玄米ごはん	まーぼー とうふ 麻婆豆腐	はるさめ 春雨サラダ	たまご 卵スープ	ぶたひきにく だいず とうふ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ きゅうり はくさい	こめ げんまい かたくりこ さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	678 16.9	小魚類 くだもの		
19	水		食育の日	★青森県の郷土料理		やさい やくみ あ 野菜の薬味和え	はちのへ じる ★八戸せんべい汁		くだもの	はたてか いばしら あぶらあげ とりも	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ほししいたけ グリンピース もやし にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん キャベツ しめじ くだもの	こめ さとう せんべい	こめあぶら しろごま ごまあぶら	589 14.0	芋類 藻類
20	木		6・2 M.I さんの献立	まる 丸パン	ハンバーグ	ポイルキャベツ	ミネストローネ	ぶたひきにく とうふ だいず とうにゅう たまご いんげんまめ ウィナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	ミルクパン パンこ さとう マカロニ	こめあぶら オリーブゆ	664 18.1	種実類 きのこ類		
21	金		6・3 R.K さんの献立	わかめごはん	とり 鶏のからあげ	ゆかり和え	とん じる 豚汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	わかめごはんの もと ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく きゅうり ごぼう だいこん ねぎ はくさい	こめ こむぎこ かたくりこ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	709 14.1	小魚類 くだもの		
25	火		お弁当給食	ドライカレー		ビーンズサラダ	くだもの	ぶたひきにく だいず ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	セロリー にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン キャベツ くだもの	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら しろごま	673 14.9	芋類 藻類		
26	水		6・2 E.S さんの献立	ごはん	れんこんのはさみ焼き	きゅうりのつけもの	みそしる 味噌汁	とりひきにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが れんこん きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ	こめあぶら	536 13.9	種実類 きのこ類		
27	木			★世界の料理（ペルー）		 （牛肉と野菜の炒めもの）		 （鶏肉のスープ）		ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマトかん にんじん	にんにく たまねぎ レモン キャベツ コーン しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも さとう スパゲティ	あぶら こめあぶら	654 14.6	豆類 小魚類
28	金		6・1 K.N さんの献立	きびごはん	さかな さいきょうや 魚の西京焼き	ほうれん草のおひたし	けんちん汁	さかな みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ きび さとう さといも	ごまあぶら	605 17.7	藻類 くだもの		

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。

ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べる食材がないようお願いします。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

今月の果物（予定）

いちご・柑橘類

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	647	15.9	27.2	2.2	344	109	2.5	309	0.41	0.55	39	5.4
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上