

日	曜日	牛乳	2月献立表				令和2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	家庭で補ってほしい食品群
			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		たんぱく質(g)			
								血やにくを作るたんぱく質	骨や歯を作るミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質				
1	月		かみかみ6-2 K.Yさんの献立	チャーハン	 かみかみサラダ	ちゅうか中華スープ	デコポン	やきふた するめいか とりにくとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが たまねぎ ほししいたけ コーン ねぎ きりほしだいこん きゅうり きくらげ はくさい デコポン	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	601	芋類		
														14.0	種実類		
2	火		節分献立 	しちぶ七分つきごはん	いわしの生姜煮	やさしい野菜のからし和え	とうふだんごじる豆腐団子汁	いわし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん ねぎ	こめ さとう しらたまこ じゃがいも		601	きのこ類		
														16.3	くだもの		
3	水		6-1 M.Iさんの献立	むぎ麦ごはん	たまごや卵焼き	ほうれん草のおひたし	かぶのみそ汁	たまご とりひきにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう かぶ(は)	しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ だいこん かぶ	こめ おおむぎ さとう	こめあぶら	611	芋類		
														16.7	種実類		
4	木		6-3 N.Kさんの献立	フレンチトースト		パリパリサラダ	ポトフ	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	キャベツ はくさい しょうが にんにく セロリー たまねぎ	しょうパン さとう ぎょうざのかわ じゃがいも	バター あぶら こめあぶら	548	豆類		
														14.2	藻類		
5	金		6-1 T.Tさんの献立	しちぶ七分つきごはん	とりにく鶏肉のさっぱり煮	とうふみそじる豆腐の味噌汁	みかん	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし ねぎ みかん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも		672	きのこ類		
														15.5	小魚類		
8	月		6-1 Y.Hさんの献立	むぎ麦ごはん	クリームシチューがけ	フレンチサラダ	ポテトスープ	とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン セロリー	こめ おおむぎ こむぎこ さとう じゃがいも	こめあぶら バター	676	種実類		
														14.1	くだもの		
9	火		初生 	こぎつねごはん	にくとうふ肉豆腐	やさしいしょうがの野菜の生姜和え	いちご	とりひきにく あぶらあげ ぶたにく やきとうふ	のり ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	ほししいたけ かんぴょう もやし きゅうり しょうが たまねぎ ねぎ いちご	こめ さとう	こめあぶら	654	芋類		
														17.3	小魚類		
10	水		6-3 T.Kさんの献立	ソース焼きそば		かふう華風きゅうり	ごもく五目スープ	ぶたにく いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ もやし きくらげ	ちゅうかめん さとう ウェーブワンタン	こめあぶら ごまあぶら	565	豆類		
														18.6	藻類		
12	金			しちぶ七分つきごはん	ししゃもフライ	はくさい白菜のさっぱりづけ	とうにゅうみそじる豆乳いり味噌汁	あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも きざみこんぶ わかめ	にんじん	はくさい だいこん しめじ もやし ねぎ	こめ かたくりこ パンこ	マヨネーズ(エッグフ リー) あぶら	607	種実類		
														14.9	くだもの		
15	月		和牛の日	プルコギ丼		ファイバーサラダ	はるさめ春雨スープ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり きりほしだいこん レモン たけのこ きくらげ ねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	693	藻類		
														11.7	小魚類		
16	火		6-3 S.Iさんの献立	ごはん	さけ 鮭のチャンチャン焼き	ずもの酢の物	いものこ汁	さけ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぶ(は) こまつな	しょうが キャベツ ほししいたけ かぶ しめじ	こめ さとう さといも	バター	614	種実類		
														18.4	くだもの		
17	水		6-2 R.Tさんの献立	きなこ揚げパン	6年生人気1位メニュー！  にくだんご肉団子スープ	レモンサラダ		きなこ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ レモン しょうが ねぎ ほししいたけ	ミルクパン さとう かたくりこ	あぶら こめあぶら	612	藻類		
														19.2	小魚類		
18	木		6-2 Y.Hさんの献立	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	とりにく鶏肉のピリ辛いため	やさしい野菜のごま和え	なめこ汁	とりにく あつあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あかピーマン さやいんげん にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ しめじ なめこ	こめ げんまい さとう	こめあぶら しろうすりこま	650	芋類		
														17.1	くだもの		
19	金		食育の日 6-1 S.Eさんの献立	★沖縄県の郷土料理		★タコライス	コンソメ風スープ	★ちんすこう	ぶたひきにく だいず ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	トマトビュレ トマトかん にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ レタス	こめ さとう じゃがいも こむぎこ くらざとう	こめあぶら ラード	715	種実類	
														14.3	きのこ類		
22	月		6-3 T.Mさんの献立	しお塩ラーメン		ピーマンとしらすのサラダ	いよかん	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう ピーマン	もやし はくさい コーン ねぎ いよかん	ちゅうかめん かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	586	豆類		
														15.9	藻類		
24	水		6-3 T.Yさんの献立	しちぶ七分つきごはん	さばのごま味噌焼き	こんさい根菜のきんぴら	とんじる豚汁	さば みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう れんこん だいこん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	しろうすりこま しろうこま こめあぶら ごまあぶら	691	きのこ類		
														17.3	くだもの		
25	木		和牛の日 	★世界の料理(ロシア)		しちぶ七分つきごはん	★ビーフストロガノフ	キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム	ブロッコリー トマトビュレ にんじん	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ コーン みかん	こめ さとう こむぎこ	こめあぶら バター	706	芋類	
														10.9	豆類		
26	金		6-2 S.Hさんの献立	ていばん むぎ 定番の麦ごはん	げんき みなもと たつ たあ 元気の源！ 竜田揚げ	えいよう栄養バッチリ磯香和え	ねばねば味噌汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん こまつな オクラ	キャベツ だいこん なめこ	こめ おおむぎ かたくりこ じょうしんこ	あぶら	683	種実類		
														14.6	小魚類		

※ 『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なしてください。

※ 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。

※ 毎月19日は、食育の日です。

月	エネルギー (kcal)	たんばく質 (%)	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	638	15.5	28.4	2.2	330	99	2.3	297	0.40	0.53	34	4.8
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