

日	曜日	2月献立表					令和4年度 練馬区立田柄第二小学校					おもな食品とほたらき					エネルギー (Kcal)
		行事・食育	飲み物	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 (%)			
								血やにくを作る たんぱく質	骨や歯を作る ミネラル	体の調子を整える	体や力をもどくなる	炭水化物	脂質				
1	水	6-2 N.K さんの献立	牛乳	ごはん	高野豆腐のからあげ	ほうれん草とえのきのおひたし	大根おろし汁			ごやどろふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきたけ だいこん ねぎ	こめ しょうしんこ かたくりこ	あぶら	552 14.5	
2	木	6-1 R.T さんの献立	牛乳	醤油ラーメン	海藻サラダ		いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん	ねぎ コーン もやし にんにく しょうが きゅうり たまねぎ いちご	ちゅうかめん さとう	こめあぶら ラード	539 16.9			
3	金	6-3 R.N さんの献立	牛乳	★節分 麦ごはん	★いわしの蒲焼き	からし和え	味噌汁	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん しめじ	こめ おおむぎ かたくりこ しょうしんこ さとう じゃがいも	あぶら	603 16.8			
6	月	6-3 K.O さんの献立	牛乳	カレーパン	グリーンサラダ	オニオンスープ		ぶたひきにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ レタス コーン えのきたけ	まるパン こむぎこ パンこ	こめあぶら バター	492 15.4			
7	火	6-2 S.M さんの献立	牛乳	ごはん	めだいの塩焼き	豚肉とれんこんのきんぴら	味噌汁	めだい ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	れんこん しめじ ねぎ	こめ さとう さといも	こめあぶら	566 19.1			
8	水	6-2 H.S さんの献立	牛乳	麦ごはん	油淋鶏	三色ナムル	春雨スープ	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ にんにく もやし さくらげ	こめ おおむぎ かたくりこ しょうしんこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	596 14.5			
9	木	4年生 社会科見学	牛乳	★初牛 ★こぎつねごはん	肉じゃが	野菜の生姜和え		とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	えだまめ はくさい しょうが たまねぎ	こめ もちこめ さとう じゃがいも こんにゃく	こめあぶら	588 16.9			
10	金	3年生 社会科見学	牛乳	高菜ごはん	ししゃもの南部焼き	いものこ汁	果物(柑橘)	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ くだもの	こめ さといも	こめあぶら くろごま しろごま	596 15.4			
13	月	6-1 K.H さんの献立	牛乳	★世界の料理(韓国) ★キンパ風ごはん	わかめサラダ	★豆乳トッポグスープ		ぎゅうにゅう ハム とうふ みそ とうにゅう	のり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たくあん ねぎ キムチ しめじ	こめ さとう はるさめ トッポギ	こめあぶら こめあぶら	567 15.2			
14	火	6-1 R.T さんの献立	牛乳	カレーうどん	小えびと大豆のかけあげ	ゆず大根		ぶたにく あぶらあげ さくらえび だいず	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん ゆず せとか	うどん さとう かたくりこ こむぎこ	こめあぶら あぶら	604 15.3			
15	水		牛乳	キャロットライス チキンクリームソース	冬野菜ゴロゴロスープ			とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン だいこん はくさい ねぎ	こめ じゃがいも こめ	こめあぶら	561 12.7			
16	木	6-3 H.M さんの献立	牛乳	ごはん	いかの更紗揚げ	酢の物	厚揚げの味噌汁	いか あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり たまねぎ	こめ かたくりこ しょうしんこ さとう	あぶら	585 19.7			
17	金		牛乳	麦ごはん	ブルコギ	パンサンスー	ヨーグルトゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト クリーム アガー	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	こめあぶら	593 14.2			
20	月	6-1 C.K さんの献立	牛乳	★青森県の料理 ★ほたていり混ぜごはん	のりとキャベツの和え物	★けの汁		ほたて あぶらあげ ごやどろふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しめじ キャベツ ごぼう だいこん わらび	こめ さとう こんにゃく	こめあぶら	477 15.8			
21	火	6-3 K.F さんの献立	牛乳	★かみかみメニュー わかめごはん	鶏のてりやき	★かみかみサラダ	豆腐団子汁	とりにく とうふ ぶたにく	わかめごはんのもと きりぼた だいこん きざみこんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きりぼた だいこん だいこん ねぎ	こめ さとう しらたまこ	こめあぶら	629 17.7			
22	水	6-1 Y.A さんの献立	牛乳	フレンチトースト	パリパリサラダ	野菜スープ	果物(柑橘)	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン しょうが だいこん もやし はくさい ねぎ くだもの	しょうパン さとう ぎょうざのかわ	バター あぶら こめあぶら オリブ油	512 14.9			
23	木	天皇誕生日															
24	金	6-2 H.F さんの献立	牛乳	ごはん	鮭の香味焼き	キャベツのさっぱり和え	豚汁	ざけ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	こめ じゃがいも	こめあぶら	568 19.7			
27	月		牛乳	麦ごはん	エビチリ豆腐	じゃがいもの香茅揚げ		えび ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ くだもの	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら こめあぶら あぶら	616 16.0			
28	火	6-2 K.O さんの献立	牛乳	ごはん	銀さわらの西京焼き	野菜の甘酢和え	けんちん汁	ぎんさわら みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん ほししいたけ	こめ さとう こんにゃく さといも	こめあぶら	545 18.6			

※ 『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。
※ 毎月19日は『食育の日』です。今月は20日に設定しました。
※ 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。



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	568	16.3	29.8	2.2	320	88	2.0	221	0.26	0.37	13	4.8