



2月の献立表

平成27年2月

練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-kcal 蛋白質-g
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	
節分の日献立							
2	月	○	キムチチャーハン とうふしゅうまい チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ <small>旬の魚</small>	こめ シュウマイのかわ はるさめ あぶら でんぶん ごまあぶら バター	にんじん ビーマン チンゲンサイ たまねぎ キムチ しょうが れいとうグリーンピース ほししいたけ	586 22.4
3	火	○	ごはん だいずとじゃこのごまからめ いわしのタルタルソースやき わかめのすましじる	ぎゅうにゅう いわし だいず たまご こなチーズ わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こむぎこ あられふ でんぶん さとう ごま マヨネーズ あぶら	パセリ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	687 28.3
4	水	○	カレーライス だいこんサラダ キウイ <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり れいとうコーン キウイフルーツ	697 18.9
5	木	○	ツナチーズトースト パリパリサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ	はいがしよくパン ワンタンのかわ はちみつ ABCマカロニ マヨネーズ あぶら	にんじん さやいんげん レモン <small>旬の野菜</small> たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルームかん コーンかん	610 23.9
6	金	○	ごはん かつおでんぶ さけのさいきょうやき ゆでさいいのごます けんちんじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ はなかつお	こめ むぎ さとう こんにやく さといも ごま あぶら	にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ <small>旬の野菜</small>	620 32.1
9	月		ごはん こまつなのおひたし にくどうふ ななさいじる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう くずこ さといも こんにやく あぶら	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ かんぴょう だいこん ごぼう	643 25.8
10	火	○	コーンピラフ かいそうサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナー いんげんまめ ちりめんじゃこ わかめ	こめ じゃがいも さとう バター あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ れいとうコーン れいとうグリーンピース もやし にんにく キャベツ きゅうり	613 25.0
12	木	○	コッペパン しるみずかなのパセリパンこやき 10ひんもくサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう 赤キ たまご だいず ベーコン こなチーズ	コッペパン こむぎこ パンこ はちみつ じゃがいも あぶら	パセリ あかビーマン にんじん もやし キャベツ きゅうり きいろのビーマン れいとうコーン だいこん たまねぎ	574 30.5
13	金	○	ごもくうどん はるまき みかん <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いか だいず	れいとううどん でんぶん はるさめ あぶら はるまきのかわ ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ニラ たまねぎ ほししいたけ ねぎ たけのこ みかん	650 28.2
16	月	○	ダイスチーズパン ゆでブロックリー にくだんごりやさいスープ ココアケーキ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	ダイスチーズパン でんぶん はるさめ ごまあぶら バター こむぎこ さとう	にんじん ブロッコリー <small>旬の野菜</small> しょうが ほししいたけ ねぎ はくさい	628 27.3
17	火	○	ごはん さばのとうばんじゃんやき もやしのごまソース むらくもじる	ぎゅうにゅう さば とりにく わかめ たまご こんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ えのきたけ もやし	642 32.7
18	水	○	パインパン ポテトオムレツ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご レンズまめ ベーコン	パインパン じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ <small>旬の野菜</small>	593 23.1
食育の日献立							
19	木	○	ムロアジのまーぼーどうふどん ナムル あっさりワカメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく むろあじ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	ニラ にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ たけのこ にんにく もやし しょうが	614 26.9
20	金	○	こぎつねずし りんご いかのねぎみそやき じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ いか みそ こんぶ ちりめんじゃこ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	にんじん ニラ ほししいたけ ねぎ かんぴょう れいとうグリーンピース だいこん りんご しょうが にんにく	621 25.1
23	月	○	うめちりめんごはん ビーナッツあえ ししゃものいそべあげ のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ ししゃも ちりめんじゃこ あおのり こんぶ	こめ もちごめ こむぎこ さとう こんにやく さといも ちくわぶ ごま ビーナッツ あぶら	にんじん うめぼし キャベツ もやし だいこん ねぎ	629 25.2
24	火		ごはん かじょうどうふ ちゅうかのそくせきづけ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう くずこ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが ほししいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	697 29.3
25	水		しよくパン てづくりみかんジャム やさいのみそチーズやき だいずいりサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー みそ わかめ ベーコン とりにく だいず チーズ ヨーグルト	しよくパン コーンスターチ じゃがいも さとう ごまあぶら マヨネーズ あぶら	ビーマン パセリ にんじん みかんかん オレンジジュース たまねぎ キャベツ きゅうり れいとうコーン もやし	626 22.9
26	木	○	ポークストロガノフ キャベツサラダ ぼんかん <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ なまクリーム	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルームかん キャベツ きゅうり ぼんかん	671 23.0
27	金		こんぶごはん あぶらあげのにくづめやき いしかりじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご だいず さけ <small>旬の魚</small> とうふ こんぶ みそ チーズ	こめ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんにく ごぼう だいこん ねぎ	642 33.1

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

今月のもくひょう：なごやかにかいしよくをしよう



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今月の給食費の引き落としは2月10日(火)です。