



2月の献立表

平成28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	
1	月	○	ごはん はっぽうさい むしぎょうざ あっさりワカメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご だいず いか とんこつ とりがら わかめ	こめ むぎ くずこ でんぶん ぎょうざのかわ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ニラ たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ ねぎ	603 22.5
2	火	○	ツナチーズトースト ポパイクリームシチュー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とりがら チーズ なまクリーム	しよくパン じゃがいも マヨネーズ こむぎこ バター あぶら	にんじん レモン たまねぎ セロリー <small>旬の果物</small> ほうれんそう	631 23.4
節分の日献立			いわしのかばやきどん みだくさんみそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ だし	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも あぶら ごま	だいこん <small>旬の野菜</small> ねぎ こまつな にんじん	636 23.6
4	木	○	ごはん じゃこいりごまあえ おからハンバーグ かきたまじる	ぎゅうにゅう だし ぶたにく おから とりにく たまご ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう <small>旬の野菜</small> パセリ たまねぎ だいこん もやし キャベツ	637 27.9
5	金	○	コーンピラフ まめめサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー いんげんまめ だいず レンズまめ とりにく とりがら とんこつ	こめ さとう じゃがいも バター あぶら	にんじん マッシュルームかん たまねぎ れいとうコーン れいとうグリーンピース だいずもやし にんにく キャベツ	602 20.8
8	月	○	パインパン かいそうサラダ ベーコンポテトやき チンゲンさいのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご とりがら とんこつ チーズ わかめ	パインパン じゃがいも マヨネーズ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	パセリ にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし コーンかん しょうが ほししいたけ セロリー	589 22.9
9	火	○	ごはん ししゃものいそべあげ ほうれんそうのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう だし ぶたにく たまご あぶらあげ みそ ししゃも あおりのり とうふ	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま	ほうれんそう にんじん もやし <small>旬の野菜</small> ごぼう だいこん ねぎ	635 24.2
10	水	○	ごはん キャベツサラダ ポークストロガノフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とんこつ なまクリーム	こめ むぎ さとう こむぎこ バター あぶら	きゅうり にんじん キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルームかん	654 20.8
12	金	○	やきとりどん やさいのうまに えのきのすましじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし わかめ	こめ むぎ ざらめ みずあめ さとう こんにやく じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ えのきたけ ねぎ みかん	604 25.0
15	月	○	けんちんうどん ツナはるまき	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なた ツナ とうふ	れいとううどん こんにやく はるまき あぶら マヨネーズ ごま	にんじん こまつな パセリ ごぼう ねぎ <small>旬の野菜</small> ほししいたけ だいこん たまねぎ	611 24.6
16	火	○	ごはん にくどうふ もやしのおかかあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だし みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう くずこ あぶら	にんじん こまつな にんにく ねぎ たまねぎ しめじ もやし だいこん	601 24.5
17	水	○	ちゅうかどん もやしのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ とりがら うずらたまご とんこつ	こめ むぎ 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 しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ もやし	576 23.4
18	木	○	しよくパン てづくりみかんジャム ポテトオムレツ パリパリサラダ クリームコーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ひよこまめ	しよくばん さとう あぶら コーンスターチ じゃがいも ワントンのかわ はちみつ でんぶん	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 クリームコーンかん ねぎ	650 23.5
食育の日献立			ゆかりいりきびごはん さいきょうやき くわかめのきんぴらに いしかりじる	ぎゅうにゅう しろみぎかな ぶたにく だし さけ とうふ みそ くわわかめ	こめ もちきび さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん しょうが たまねぎ ねぎ	610 28.2
22	月	○	ごはん さかなのよしのあげ ゆでやさいのごます じゃがいもたんごじる	ぎゅうにゅう たら <small>旬の魚</small> とりにく あぶらあげ だし みそ	こめ むぎ でんぶん さとう くずこ じゃがいも あぶら ごま	にんじん しょうが キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	622 23.0
23	火		ぶたにくのみそいためどん とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ とうふ だし わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	619 25.5
24	水		ミルクパン だいこんグラタン オニオンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく とりがら チーズ こなチーズ	ミルクパン こむぎこ ばんこ じゃがいも バター あぶら	にんじん パセリ だいこん たまねぎ マッシュルームかん れいとうコーン	643 24.4
25	木	○	ごはん さばのてりやき かわりにびたし <small>旬の果物</small> ななさいじる	ぎゅうにゅう こおりどうふ さば あぶらあげ みそ だし	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく ごま	こまつな にんじん ほししいたけ かんぴょう だいこん ごぼう	603 25.3
26	金		カレーライス コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう バター あぶら	にんじん にんにく しょうが りんご たまねぎ きゅうり れいとうコーン キャベツ	689 18.9
29	月		キムチチャーハン とうふしゅうまい ベジタブルスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ とりがら とんこつ ベーコン	こめ しゅうまいのかわ でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ビーマン キャベツ チンゲンサイ たまねぎ みかん キムチ しょうが れいとうグリーンピース	595 21.4

*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：なごやかにかいしょくをしよう



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(水)です。

司の魚