



2月の献立表

平成29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	水	○	チキンカレーライス だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	トマトかん にんじん とうみょう にんにく しょうが たまねぎ だいこん キャベツ	631 18.6
2	木	○	ごもくごはん じゃがいものあまからに わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく だし とうふ みそ わかめ	こめ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ たまねぎ ねぎ もやし	584 20.6
節分の日献立							
3	金	○	ごはん いわしのうめぼしに だいたいとジャコのごまからめ よしのじる	ぎゅうにゅう いわし だいたい だし とりにく なまあげ ちりめんじゃこ	こめ むぎ さんおんとう でんぶん さとう ふ ごま あぶら	にんじん こまつな うめぼし はくさい <small>旬の野菜</small>	674 29.3
6	月	○	ごはん さかなのよしのあげ ごもくまめ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たら <small>旬の魚</small> だいたい とりにく だし みそ こんぶ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こんにやく さんおんとう	にんじん しょうが もやし れんこん ごぼう <small>旬の野菜</small> ほししいたけ ねぎ だいこん	615 25.2
7	火	○	クロックムッシュ <small>フレンチトーストにハムとチーズとホワイトソースをサンドします</small> パセリポテト キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ハム とんこつ たまご とりがら とりにく チーズ	はいがパン こむぎこ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ コーンかん キャベツ パセリ	680 33.4
8	水	○	あぶたまどん <small>決まりのたけのこ入り入った鍋の汁を添えます</small> なめこじる ネーブルオレンジ <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご なた みそ だし	こめ むぎ さとう	にんじん ほうれんそう もやし ほししいたけ れいとうグリーンピース たまねぎ なめこ ネーブルオレンジ	650 25.0
9	木	○	あしたばパン おからハンバーグ ごまドレッシングサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ベーコン たまご とんこつ	あしたばパン さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん パセリ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり <small>旬の野菜</small>	637 27.1
10	金	○	わふうピラフ パンサンスー ななさいじる	ぎゅうにゅう とりにく だいたい あずき あぶらあげ みそ わかめ	こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら バター ごま	にんじん たまねぎ ゆず <small>旬の野菜</small> きゅうり キャベツ もやし コーンかん だいこん しめじ ごぼう	598 20.5
13	月	○	キャロットライス <small>旬の果物</small> だいこんグラタン いちご カレドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく なまクリーム こなチーズ	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら バター ごま あぶら	にんじん にんにく だいこん たまねぎ しめじ キャベツ もやし いちご	694 20.5
14	火	○	ごはん あつやきたまご みずなのびたし つくねじる のり	ぎゅうにゅう ぶたにく のり だし たまご だいたい あぶらあげ とりにく みそ とうふ あおのり	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい えのきたけ だいこん しょうが ねぎ キャベツ	706 35.1
15	水	○	スパゲティポモドーロ ハッシュドポテト <small>トマトソースのスパゲティ、みじん切りの大豆を入れます</small>	ぎゅうにゅう ベーコン だいたい ぶたにく チーズ こなチーズ	スパゲティ さとう じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら あぶら	にんじん トマトかん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ	685 27.0
16	木	○	とうふのちゅうかどん はるさめスープ ぼんかん <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし とりがら えび とりにく	こめ むぎ でんぶん はるさめ 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 もやし ぼんかん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ	616 25.8
食育の日献立							
17	金	○	ごはん キャベツのごまに しるみざかなのピリットやき ひじきのみそしる	ぎゅうにゅう めだい みそ とうふ あぶらあげ だし ひじき	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ	615 27.2
20	月	○	バナナトースト あげポテトサラダ チンゲンサイのミルクスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりがら なまクリーム	しょくパン グラニューとう バター あぶら じゃがいも でんぶん さとう	にんじん チンゲンサイ バナナ コーンかん しめじ もやし たまねぎ	639 19.6
21	火		しせんみそとうふどん もやしのスープ みかんいりオレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ こなかんてん とんこつ とりがら	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 みかんかん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし オレンジジュース	646 24.3
22	水		ごはん ししゃものなんばんづけ ちゅうかすいとん <small>旬の果物</small> いよかん	ぎゅうにゅう とりがら ぶたにく ししゃも	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ はくさい もやし いよかん	656 23.1
23	木	○	みそねぎパン <small>みそ漬けた鶏肉を焼いてパンにはさまします</small> わかさポテト わかめいりやさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく とんこつ みそ ぶたにく とうふ とりがら あおのり わかめ	チーズパン あぶら はちみつ ごま じゃがいも	にんじん ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	67.3 33.7
24	金		ごはん ひじきのいりに さけのレモンやき じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ だいたい ひじき だし	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも バター あぶら	にんじん こまつな ニラ レモン しめじ	591 26.2
27	月		ごはん もやしのごまソース いかのしょうがやき けんちんじる カレージャコふりかけ	ぎゅうにゅう だし いか とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ごま あぶら	にんじん しょうが もやし ごぼう にんにく だいこん ねぎ たまねぎ	572 26.6
28	火		ちゅうかおこわ シュウマイ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とりがら ほしえび とんこつ	こめ シュウマイのかわ ごまあぶら ごま でんぶん	にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ たまねぎ もやし しょうが はくさい	610 20.6

*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



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」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(金)です。