

# 2月の献立表

平成30年1月31日  
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	木	○	バジルトースト チリコンカン ポテトサラダ	ぶたひきにくとりガラ(だし) かんそうだいず かんそういんげん まめ ぎゅうにゅう	しょくパン はりきこさんおんとう じゃがいも じょうはくとう パター 米サラダ油	トマト缶詰(ホール) ビーマン 赤ビーマン にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 とうもろこし缶詰(ホール) きゅうり レモン	608 25.9
節分献立			えほうてまきずし いわしのまるぼし だいずのかりんとう さわにわん	鶏もも肉 小間 油揚げ さば節 まいわし(丸干し)30g まいわし(丸干し)40g まいわし(丸干し)50g まいわし(丸干し)60g	米A 米粒麦 上白糖 でん粉 黒砂糖 いりごま 白揚げ油	にんじん 干し椎茸 かんぴょう(乾) たけのこ 大根 えのきたけ	673 35.3
立春献立			なめし さわらのさいきょうやき けんちんじる うぐいすもち	鶏卵 さわら 40g さわら 50g さわら 60g 白みそ さば節(だし用) 鶏肉モモ(皮なし)小間 木綿豆腐 絹ごし豆腐	米A 米粒麦 上白糖 板こんにゃく さといも 白玉粉 上新粉 米サラダ油	菜めしの素 和種なばな にんじん しょうが ねぎ ごぼう 大根	717 31.1
6	火	○	ガーリックチャーハン とうふシューマイ タイピーエン	ベーコン 短冊 鶏肉ひき肉 絞り豆腐 鶏ガラ(だし用) 豚肉 小間 蒸しかまぼこ いか 短冊 うずら卵(水煮缶詰) 牛油揚げ なたと 鶏卵 削り節 鶏肉モモ(皮なし)小間 木綿豆腐 鶏ガラ(だし用) 牛乳	米A 米粒麦 シュウマイの皮 8.5cm角 緑豆春雨 ごま油 いりごま 白	にんじん 万能ねぎ にんにく ねぎ 古根生姜 玉葱 グリンピース(冷凍) キャベツ 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰)	642 26.3
7	水	○	あぶたまどんぶり きりたんぼ	豚肉 小間 赤みそ 白みそ 牛乳 粉寒天	にしん せり 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 玉葱 ごぼう ましたけ えのきたけ ねぎ	にんじん せり 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 玉葱 ごぼう ましたけ えのきたけ ねぎ	691 26.9
8	木	○	みそラーメン ちゅうかふうコールスロー みかんいりオレンジゼリー	豚肉 小間 赤みそ 白みそ 牛乳 粉寒天	むし中華めん 上白糖 ラード ごま油 米サラダ油	にんじん にんにく 古根生姜 は(さい)い 玉葱 もやし(緑豆) ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン(冷凍) オレンジジュース みかん缶11房	649 22.6
9	金		ポテトライス しろみざかなのバジルソース スコッチブロス	ボンレスハム角切 たら切身40g たら切身50g たら切身60g 金時豆(水煮) 鶏もも肉 角切 ベーコン 牛乳 生牛乳	米A 米粒麦 じゃがいも おおむぎ(押麦) パター 米サラダ油 オリーブ油 まつの実(生)	パセリ ほうれん草 にんじん かぶ(葉) 玉葱 にんにく セロリー かぶ	606 25.9
13	火		じゃこーンごはん いかとだいずのケチャップあえ とうふとニラのスープ	いか 短冊 大豆(国産、乾) 豚骨(だし用) 豚肉 小間 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ ダイスターズ 脱脂粉乳 牛乳	米A 米粒麦 でん粉 上白糖 パター いりごま 白揚げ油 ごま油	にんじん にら ホールコーン缶詰 しょうが セロリー(スープ用) は(さい) ブラックマッパ もやし ねぎ	661 28.5
14	水		ココアパン ラゼニア ジュリエンスープ	豚ひき肉 大豆(国産、乾) 牛乳 ビザ用チーズ	ココアパン30gうず巻 ココアパン40gうず巻 ココアパン50gうず巻 ココアパン70gうず巻 りぼんマカロニ	にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく しょうが ホールコーン缶詰 キャベツ セロリー(スープ用)	610 24.0
15	木		かみかみどん みたくさんみそしる みかん	豚肉 線切 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐 白みそ さば節(だし用) 牛乳 カットわかめ	米A 米粒麦 突こんにゃく 三温糖 でん粉 じゃがいも 米サラダ油 いりごま 白 ごま油	にんじん ビーマン 小松菜 ごぼう れんこん エリンギ めんま(塩蔵) 大根 ねぎ デコポン L	618 24.1
16	金	○	ごはん じゃがいものそばろに じゃこサラダ	豚ひき肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米A 米粒麦 しらたき じゃがいも 上白糖 ぐず粉 米サラダ油	にんじん 小松菜 古根生姜 玉葱 グリンピース(冷凍) キャベツ ブラックマッパ もやし	615 20.3
食育の日			ごはん いそあえ ぐるに わかさぎのなんばんづけ	生揚げ さば節 牛乳 わかさぎ S11g1本 わかさぎ S11g2本 わかさぎ M13g2本 きざみのり10g	米A 米粒麦 さといも 板こんにゃく 三温糖 でん粉 上白糖 揚げ油 いりごま 白	にんじん ほうれん草 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ もやし(緑豆)	618 24.2
縦割り班給食			ブルコギどん ビーフンスープ やさしいピリからづけ	豚肩小間(脂身付き) コチュジャン 豆板醤 豚肉 小間 鶏ガラ(だし用) 牛乳	米A 米粒麦 さといも 板こんにゃく 三温糖 でん粉 上白糖 揚げ油 いりごま 白	にんじん にら 小松菜 にんにく ぶなしめじ えのきたけ 玉葱 干し椎茸 は(さい) ねぎ セロリー(スープ用) きゅうり もやし(緑豆)	638 25.7
21	水		スパゲティ ポモドーロ カントリーサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 短冊 大豆(国産、乾) 豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	スパゲティ 上白糖 コーンフレーク はちみつ オリーブ油 米サラダ油	トマト缶詰(ホール) ビーマン にんじん ほうれん草 にんにく 古根生姜 玉葱 キャベツ ごぼう 黄桃缶詰(ダイス) バイン缶(チビット) り	705 25.7
22	木		ヒレカツカレー かいそうサラダ	豚ひれ20g 豚ひれ30g 豚ひれ50g 鶏卵 牛乳 カットわかめ	米A じゃがいも 薄力粉 パン粉(生) 上白糖 米サラダ油 パター 揚げ油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 りんご きゅうり もやし(緑豆) とうもろこし缶詰(ホール)	695 21.5
23	金	○	わふうピラフ パンサンサー しちさいじる	鶏もも肉 小間 大豆(国産、乾) 鶏肉ささ身 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 カットわかめ	米A 緑豆春雨 上白糖 じゃがいも パター 米サラダ油 ごま油 いりごま 白 すりごま 白	にんじん 小松菜 玉葱 きゅうり キャベツ もやし(緑豆) とうもろこし缶詰(ホール) ゆず(果皮、生) 大根 ほんしめじ ごぼう	679 21.7
26	月	○	ごはん あつやきたまご みずなのびたし つくねじる	豚ひき肉 大豆(国産、乾) 鶏卵 油揚げ さば節(だし用) 鶏肉 ひき肉 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 牛乳 あおのり	米A 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油	にんじん 玉葱 干し椎茸 は(さい) えのきたけ 大根 古根生姜 ねぎ キャベツ	700 33.9
27	火	○	みそねぎパン さかきさポテト わかめいりやさいスープ	鶏肉モモ(皮なし)角切 白みそ 豚肉 小間 木綿豆腐 豚骨(だし用) 鶏ガラ(だし用) 牛乳 あおのり カットわかめ	チーズパン40g丸(パンズ) チーズパン50g丸(パンズ) チーズパン60g丸(パンズ) チーズパン70g丸(パンズ) はちみつ	にんじん ねぎ キャベツ もやし(緑豆) 玉葱	610 31.8
28	水	○	マーボーどうぶどん もやしスープ ごぼうのちゅうかあえ	豚ひき肉 大豆(国産、乾) 豆板醤 赤みそ テイメイジャン 木綿豆腐 ロースハム線切 牛乳	米A 米粒麦 上白糖 ぐず粉 三温糖 米サラダ油 ごま油 いりごま 白	にら にんじん にんにく 古根生姜 玉葱 ねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし(緑豆) キャベツ きゅうり ごぼう	639 25.4

\*食材の発注の都合により献立を変更する場合があります。



「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

給食費の引き落とし日は、2月13日(火)です。

こんげつのもくひょう  
なごやかに  
かいしょくをしよう