

2月の献立表

平成31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 1人分 -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	
節分献立				★まいわし だいず しろみそ さばぶし (だし用) きざみのり ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにゃく さといも あげあぶら しろいりごま こめあぶら	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	629 23.2
1	金	○					
立春献立				★たまご ★さわら しろみそ さばぶし (だし用) とりにく ★かまぼこ なまあげ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん ★あられふ こめあぶら	なめしのもと なのはな こまつな にんじん しょうが ねぎ	606 27.7
4	月	○					
5	火	○	ごはん ジャージャンとうふ ちゅうかスープ	あかからみそ トウバンジャン なまあげ ぶたにく とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう くすこ こめあぶら 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 たまねぎ	624 26.8
6	水	○	ごはん はくさいの にびたし あつやきたまご つくねじる	ぶたひきにく だいず ★たまご あぶらあげ さばぶし (だし用) とりひきにく あかみそ しろみそ ★ぎゅうにゅう あおのり	こめ むぎ さとう でんぷん こめあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい えのき たけのこ だいこん しょうが ねぎ キャベツ	665 31.6
7	木	○	みそねぎどん ごまポテト だんごじる	とりにく しろみそ ぶたにく あぶらあげ さばぶし (だし用) ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう はちみつ じゃがいも しらたまご こむぎこ こんにゃく こめあぶら ★バター しろすりごま	にんじん こまつな ねぎ えのき たけのこ だいこん	700 25.4
8	金	○	チョコチップパン おからハンバーグ ケチャップソース バリバリサラダ コーンポタージュ	ぶたひきにく おから ★たまご とりにく とりガラ (だし用) ★ぎゅうにゅう	★チョコチップパン ワンタンのかわ はちみつ こむぎこ こめあぶら あげあぶら ★バター	こまつな にんじん パセリ たまねぎ りんごジュース キャベツ クリームコーン ホールコーン	664 25.1
12	火	○	こぎつねずし いかのいちみやき じゃがいものみそじる	あぶらあげ ★いか さばぶし あかみそ しろみそ だしこんぶ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも しろいりごま ごまあぶら	にんじん ピーマン こまつな ほししいたけ かんぴょう グリンピース にんにく しょうが ねぎ りんご だいこん たまねぎ	623 27.4
13	水	○	カレーピラフ ポトフ りんごゼリー	ぶたにく ベーコン とりにく とりガラ (だし用) とんこつ (だし用) いんげんまめ ★ぎゅうにゅう パールアガー	こめ じゃがいも さとう ★バター こめあぶら	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン にんにく キャベツ りんごジュース	623 20.5
14	木	○	コッパン だいこんグラタン トマトスープ	ぶたひきにく とりにく とりガラ (だし用) もめんとうふ ★たまご ★ぎゅうにゅう ★ピザチーズ ★こなチーズ	★コッパン こむぎこ マカロニ パンくすこ こめあぶら ★バター	ホールトマト にんじん だいこん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	622 26.9
15	金	○	ごはん みだくさんみそじる さんまのからあげ もやしのピリからふうみ	★さんま トウバンジャン あぶらあげ もめんとうふ しろみそ あかみそ さばぶし (だし用) ★ぎゅうにゅう カットわかめ こんぶ (だし用)	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも あげあぶら しろいりごま	にんじん こまつな しょうが りょうくとうもやし だいこん	681 25.3
18	月	○	コーンごはん あぶらあげの にくづめやき いしかりじる	あぶらあげ とりひきにく さばぶし (だし用) ★さけ もめんとうふ しろみそ あかみそ だしこんぶ ★ぎゅうにゅう ★ダイスチーズ★	こめ でんぷん いたこんにゃく じゃがいも	にんじん ほうれんそう ホールコーン たけのこ たまねぎ にんにく ごぼう だいこん ねぎ	633 29.7
食育の日				あぶらあげ ★なると ★たまご ★とりにく とりガラ (だし用) ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう しらたき きりたんぼ さんおんとう	にんじん せり ほししいたけ グリンピース たまねぎ ごぼう ぶなしめじ えのき たけのこ	679 25.6
19	火	○					
20	水	○	ごはん さばのトウバンジャンやき もやしのごまソース むらくもじる	★さば トウバンジャン さばぶし (だし用) とりにく もめんとうふ ★たまご ★ぎゅうにゅう ★こんぶ (だし用)	こめ むぎ さとう くすこ しろすりごま	にんじん ねぎ しょうが にんにく りょうくとうもやし ほししいたけ	652 32
21	木	○	ごはん じゃがいものそぼろに ごまみそあえ	ぶたひきにく とりにく しろみそ ★ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ むぎ しらたき じゃがいも さとう でんぷん こめあぶら しろすりごま	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	602 20.8
22	金	○	とろとろはくさいのあんかけどん ちゅうかすいとん	ぶたにく かまぼこ とりガラ (だし用) ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん りょうくとうはるさめ こむぎこ しらたまご こめあぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ はくさい キャベツ ねぎ	676 23.1
25	月	○	ゆかりごはん ししゃものいそべあげ まめまめサラダ のっぺいじる	★たまご いんげんまめ あおだいず レンズまめ ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおのり だしこんぶ	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにゃく さといも ちくわぶ くすこ しろいりごま あげあぶら こめあぶら	にんじん だいずもやし だいこん ねぎ	638 22.5
26	火	○	だいこんカレー コーンサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう こめあぶら ★バター	にんじん にんにく しょうが だいこん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	672 18.7
27	水	○	ごはん にくどうふ もやしのおかかあえ しちさいじる	ぶたにく もめんとうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ★ぎゅうにゅう カットわかめ	こめ むぎ さとう くすこ さといも こんにゃく こめあぶら	チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ はくさい たまねぎ ほんしめじ りょうくとうもやし だいこん ごぼう	624 26
28	木	○	ちゃんぽんうどん はるまき みかん	ぶたにく ★いか やきちくわ ★ぎゅうにゅう	うどん くすこ りょうくとうはるさめ こむぎこ はるまきのかわ こめあぶら ごまあぶら あげあぶら	にんじん チンゲンサイ なら にんにく しょうが はくさい りょうくとうもやし ほししいたけ たけのこ みかん	652 27.2

花粉症対策！食生活を見直そう

花粉症対策には、生活習慣の見直しが必要です。鼻の粘膜を刺激する刺激物は避け、インスタント食品などはひかえて栄養バランスのよい食事をしましょう。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

*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。

給食費の引き落としは2月12日(火)です。
入金は11日(月)までお願いいたします。

こんげつのもくひょう：なごやかに かいしょくしよう