

2月のこんだて表



平成 29 年度

練馬区立高松小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			家庭で補ってほしい食品	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	Kcal		
1	木	○	きびご飯 根菜の揚げ煮 きりたんぽ汁	大豆 鶏もも肉 ★牛乳	精白米 きび さつまいも かたくり粉 三温糖 きりたんぽ ひまわり油 ☆白いりごま	にんじん せりごぼう れんこん ましたけ だいこん はくさい ねぎ	エネルギー	たんぱく質	572 Kcal	18.4 g	海そう類
2	金	○	ご飯 節分お豆 野菜のごま酢和え いわしのつみれ汁	大豆 まいわし ☆たまご 赤色辛みそ 淡色辛みそ ★牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 上白糖 かたくり粉 こんにやく ひまわり油 ☆白いりごま	にんじん はくさい きゅうり だいこん ねぎ しょうが	エネルギー	たんぱく質	620 Kcal	23.5 g	きのこ類
5	月	○	豚キムチ丼 わかめスープ 果物	豚もも肉 木綿豆腐 ★牛乳 カット若布	精白米 大麦 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ☆白いりごま ごま油	にんじん たらこ にんにく しょうが キムチ 玉葱 ねぎ はくさい たけのこ くだもの	エネルギー	たんぱく質	605 Kcal	24.2 g	魚介類
6	火	○	ミルクパン タンドリーチキン ジャーマンポテト 白菜スープ	鶏もも肉 ベーコン 絹ごし豆腐 ★牛乳	じゃがいも かたくり粉 ひまわり油 ☆有塩バター ごま油	にんじん 玉葱 にんにく しょうが はくさい	エネルギー	たんぱく質	629 Kcal	26.7 g	果物類
7	水	○	ご飯 わかさぎのいそべ揚げ 小松菜のみぞれ和え ニラと豆腐のすまし汁	かつお節 木綿豆腐 ★牛乳 わかさぎ あおのり こんぶ	精白米 小麦粉 かたくり粉 ひまわり油	こまつな にんじん たらこ だいこん えのきたけ	エネルギー	たんぱく質	545 Kcal	19.4 g	野菜類
8	木	○	ご飯 ぎせい豆腐 のりふりかけ だぶ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 ☆たまご 生揚げ 板なし かまぼこ ★牛乳 ちりめんじゃこ あおのり 麩	精白米 三温糖 さといも こんにやく ふ かたくり粉 ひまわり油 ☆白いりごま	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ごぼう れんこん しょうが	エネルギー	たんぱく質	620 Kcal	26.0 g	海そう類
9	金	○	麦ごはん 大根と里芋のそぼろ煮 鮭の西京焼き	豚ひき肉 かつお節 しろさけ 淡色辛みそ ★牛乳	大麦 精白米 さといも 三温糖 かたくり粉 ひまわり油	にんじん しょうが だいこん 干し椎茸 グリンピース(冷凍)	エネルギー	たんぱく質	624 Kcal	28.7 g	果物類
13	火	○	ご飯 いかのチリソース 野菜たっぷり中華スープ	いか 鶏胸肉 絹ごし豆腐 ☆たまご ★牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 ひまわり油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが ねぎ ぶなしめじ だいこん 玉葱	エネルギー	たんぱく質	653 Kcal	26.8 g	種実類
14	水	○	ドライカレー ひよこ豆のポトフ チョコプリン	豚ひき肉 ベーコン 豚もも肉 ウィナー ひよこめ ★牛乳 ☆牛乳 クリ	精白米 じゃがいも グラニュー糖 ☆有塩バター ひまわり油	にんじん 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 とうもろこし(冷凍) グリンピース(冷凍) 干しぶどう キャベツ セロリー	エネルギー	たんぱく質	715 Kcal	23.0 g	いも類
15	木	○	黒砂糖パン ハンガリアンシチュー もやしとコーンのサラダ	ベーコン 鶏もも肉 ★牛乳 ☆パルメザンチーズ	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 上白糖 ひまわり油 ☆有塩バター ☆白いりごま ごま油	にんじん ダイストマト缶 セロリー 玉葱 もやし キャベツ とうもろこし(冷凍)	エネルギー	たんぱく質	676 Kcal	21.3 g	魚介類
16	金	○	切り干し大根ごはん カミカミサラダ どさんこ汁	油揚げ 豚もも肉 淡色辛みそ ★牛乳 カット若布	精白米 三温糖 上白糖 じゃがいも ひまわり油 ☆有塩バター	にんじん 切干大根 干し椎茸 グリンピース(冷凍) キャベツ きゅうり ごぼう 玉葱 とうもろこし(冷凍) ねぎ	エネルギー	たんぱく質	593 Kcal	17.9 g	豆類
19	月	○	ご飯 ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら 沢煮椀	ほっけ 豚肩肉 ★牛乳	精白米 三温糖 ごま油 れんこん ☆白いりごま	にんじん こまつな だいこん 干し椎茸 たけのこ	エネルギー	たんぱく質	612 Kcal	28.1 g	野菜類
20	火	○	ひじきご飯 みそけんちん汁 もやしの生姜醤油あえ	鶏ひき肉 油揚げ 鶏もも肉 木綿豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ ★牛乳 ひじき	精白米 突きこんにやく 三温糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん こまつな グリンピース(冷凍) だいこん ねぎ もやし しょうが	エネルギー	たんぱく質	616 Kcal	24.7 g	種実類
21	水	○	ジャージャー麺 大学芋	豚ひき肉 赤色辛みそ 豆みそ ★牛乳	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉 さつまいも 上白糖 水あめ ひまわり油 ごま油 ☆黒いりごま	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱	エネルギー	たんぱく質	708 Kcal	21.4 g	海そう類
22	木	○	ホイコーロー丼 もずくスープ	豚肩肉 鶏もも肉 木綿豆腐 ☆たまご ★牛乳 もずく	大麦 精白米 三温糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油	にんじん ピーマン ☆ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ 玉葱 干し椎茸 えのきたけ もやし	エネルギー	たんぱく質	614 Kcal	25.0 g	豆類
23	金	○	れんこんごはん シューマイ 青梗菜のスープ	油揚げ 豚ひき肉 ベーコン ★牛乳	精白米 大麦 三温糖 しょうまいの皮 かたくり粉 ごま油 ひまわり油	にんじん チンゲンツアイ れんこん 玉葱 干し椎茸 しょうが グリンピース(冷凍) にんにく とうもろこし	エネルギー	たんぱく質	644 Kcal	22.9 g	果物類
26	月	○	コッペパン スパニッシュオムレツ キャベツのスープ 果物	ベーコン ウィナー ☆たまご 豚肩肉 ★牛乳	コッペパン じゃがいも 三温糖 ひまわり油	パセリ にんじん 玉葱 セロリー キャベツ くだもの	エネルギー	たんぱく質	617 Kcal	23.9 g	野菜類
27	火	○	ダイコンカレー ゴボウサラダ	鶏もも肉 赤色辛みそ ★牛乳	精白米 大麦 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 三温糖 ひまわり油 ☆有塩バター ☆マヨネーズ	にんじん にんにく しょうが 玉葱 だいこん セロリー ごぼう きゅうり	エネルギー	たんぱく質	659 Kcal	19.6 g	種実類
28	水	○	麦ごはん 韓国風肉じゃが ナムル	豚肩肉 ☆牛乳	大麦 精白米 じゃがいも 突きこんにやく 上白糖 ひまわり油 ☆白いりごま ごま油 ☆ごま(乾)	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 もやし にんにく しょうが	エネルギー	たんぱく質	597 Kcal	20.8 g	魚介類

1人1回当たり 平均栄養摂取	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							AMgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
月の平均	632	23.3	26.7	322	2.0	4.2	99	0.40	0.51	22	3.0	2.6
摂取基準	640	24(18~32)	25~30	350	3.0	5.0	170	0.40	0.51	20	2.0	2.5

今月は「節分」の行事があります。節分には柗の枝に鯛の頭を刺したものを玄関に立てておくと鬼を追い払うことができるといわれています。これは、柗のトゲが鬼の目を刺し、鯛のにおいが鬼を寄せ付けないようにすると考えられているからです。



* 食材量の購入の都合によりこんだてを変更する場合があります。

こんげつ もくひょう
— 今月の目標 —
かんが しょくじ
● マナーを考えて食事をしよう。
た もの けんこう かんが
● 食べ物と健康について考えよう

はしを正しく持とう!