

2月のこんだて表



平成 30 年度

練馬区立高松小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				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
1	金	(節分こんだて) こぎつねごはん せつぶんお豆 いわしのつみれ汁	○	豚ひき肉 油揚げ 大豆 たまご みみそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ちりめんじゃこ まいわしすり身	精白米 上白糖 かたくり粉 こんにゃく ひまわり油 白いりごま	にんじん グリンピース ねぎ しょうが だいこん	エネルギー	648 Kcal
4	月	ごはん さけのゆうあん焼き はくさいのさつぱり和え よしの汁	○	しろさけ 鶏肉 なたと 油揚げ 牛乳	精白米 上白糖 ぐずでん粉 ひまわり油	にんじん こまつな ゆず(果汁) はくさい しょうが だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー	598 Kcal
5	火	キムタクごはん ビーフソテー ちゅうかスープ	○	豚肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 ビーフン ごま油 白いりごま ひまわり油	にんじん にら しょうが たくあん 干し大根漬 はくさいキムチ にんにく キャベツ もやし セロリー たけのこ はくさい ねぎ	エネルギー	626 Kcal
6	水	あげパン ワンタンスープ キャンディチーズ	○	きな粉 豚肉 牛乳 プロセスチーズ	コッペパン 上白糖 わんたん 揚げ油 ひまわり油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが はくさい ねぎ ブラックマッパもやし	エネルギー	625 Kcal
7	木	びりんめし うらかみそぼろ かきたま汁	○	木綿豆腐 油揚げ さつま揚げ たまご 鶏肉 牛乳	精白米 三温糖 突きこんにゃく かたくり粉 ひまわり油 白いりごま	にんじん ほうれんそう ごぼう 干し椎茸 切干しいたけ こんにゃく ブラックマッパもやし ねぎ	エネルギー	586 Kcal
8	金	ごはん レンズ豆入りキーマカレー じゃこ水菜のサラダ くだもの	○	豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 薄力粉 上白糖 ひまわり油	にんじん 青ピーマン きょうな にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう セロリー キャベツ もやし くだもの(みかん)	エネルギー	692 Kcal
12	火	ごはん さばのぶなかぼし 野菜のレモンじょうゆ和え なめこみぞれ汁	○	さば文化干し 鶏肉 牛乳	精白米 こんにゃく さといも(京いも)	にんじん こまつな キャベツ レモン(果汁) だいこん えのきたけ ねぎ なめこ	エネルギー	602 Kcal
13	水	むぎごはん ポークストロガノフ じゃがいもハニーサラダ	○	豚肉 牛乳 生クリーム	精白米 おおむぎ 薄力粉 上白糖 じゃがいも はちみつ ひまわり油 有塩バター	にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ	エネルギー	690 Kcal
14	木	スパゲッティベスカトーレ お豆ときゅうりのサラダ チョコプリン	○	むきえび いか ベーコン ひよこ まめ 牛乳 パルメザンチーズ 調理用牛乳 生クリーム	スパゲッティ(乾) 上白糖 グラニュー糖 ココア オリーブ油 ひまわり油 ごま油	にんじん しょうが にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム もやし とうもろこし きゅうり	エネルギー	687 Kcal
15	金	ビビンバ もずくスープ	○	豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 沖糶もずく	精白米 突きこんにゃく 上白糖 かたくり粉 ひまわり油 ごま油 白いりごま	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ブラックマッパもやし えのきたけ ねぎ	エネルギー	603 Kcal
18	月	ごはん しろみざかなのオニオンソース しゅんぎくともやしのおかか和え きょういものみそ汁	○	メルルーサ 油揚げ 木綿豆腐 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 上白糖 さといも(京いも) ひまわり油	しゅんぎく こまつな にんじん 玉葱 ブラックマッパもやし ねぎ	エネルギー	674 Kcal
19	火	はいがパン ガーリックチキン イタリアンスープ くだもの	○	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳 パルメザンチーズ	胚芽パン じゃがいも 乾燥パン粉 ひまわり油	にんじん ほうれんそう にんにく 玉葱 とうもろこし キャベツ セロリー くだもの(かんきつ類)	エネルギー	607 Kcal
20	水	ジャンバラヤ コーンポテト チンゲンサイのスープ	○	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 じゃがいも 有塩バター ひまわり油	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム とうもろこし セロリー 干し椎茸	エネルギー	642 Kcal
21	木	むぎごはん おかかじゃこふりかけ ぎせいどうふ とん汁	○	かつお削り節 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳 ちりめんじゃこ	おおむぎ 精白米 上白糖 三温糖 こんにゃく じゃがいも 白いりごま ひまわり油	さやいんげん にんじん 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー	656 Kcal
22	金	あんかけチャーハン 野菜のしおこんぶ和え	○	焼き豚 たまご 豚肉 牛乳 塩昆布	精白米 上白糖 ぐずでん粉 ごま油 ひまわり油 白いりごま	にんじん チンゲンサイ こまつな ねぎ にんにく しょうが 玉葱 たけのこ(水煮) 干し椎茸 はくさい もやし きゅうり	エネルギー	613 Kcal
25	月	さけわかめごはん きりぼし大根入りサラダ なまあげの野菜あん	○	豚肉 鮭フレーク 生揚げ 牛乳 炊きこみわかめ	精白米 上白糖 突きこんにゃく かたくり粉 ひまわり油 ごま油 白いりごま	にんじん 切干しいたけ こんにゃく りもやし しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ	エネルギー	650 Kcal
26	火	やこめ ししゃものいそべあげ ぐだくさんみそ汁	○	大豆 油揚げ 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳 ししゃも あおのり 乾燥わかめ	精白米 もち米 薄力粉 じゃがいも ひまわり油 ごま油	にんじん 干し椎茸 ごぼう はくさい ねぎ	エネルギー	696 Kcal
27	水	チリドッグ ポイルキャベツ ふゆ野菜のスープ	○	フランクフルト 鶏肉 ウィンナー 牛乳	コッペパン 三温糖 かたくり粉 じゃがいも ひまわり油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ かぶ カリフラワー セロリー	エネルギー	593 Kcal
28	木	野菜たっぷりチャンポン うずら卵のあまからに おかしなおかしな目玉焼き	○	板なしかまぼこ いか うずら卵 (水煮) 牛乳 寒天 調理用牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ひまわり油 ラード ごま油	にんじん にんにく しょうが もやし ねぎ はくさい たけのこ(水煮) 干し椎茸 玉葱 セロリー もやし	エネルギー	592 Kcal

※食材料購入の都合により、こんだてを変更する場合があります。

栄養摂取量	エネルギー						たんぱく質		脂質		カルシウム		マグネシウム		鉄		食物繊維		ビタミン				亜鉛		食塩																							
	単位	2月平均	基準	2月平均	基準	2月平均	基準	2月平均	基準	2月平均	基準	2月平均	基準	2月平均	基準	2月平均	基準	2月平均	基準	2月平均	基準	2月平均	基準	2月平均	基準																							
エネルギー	kcal	636	650	たんぱく質	%	16	13~20	脂質	%	29	25~30	カルシウム	mg	342	350	マグネシウム	mg	89	50	鉄	mg	2.2	3.0	食物繊維	g	4.1	5.0	ビタミン	A μgRE	262	200	B ₁ mg	0.43	0.40	B ₂ mg	0.55	0.40	C mg	24	20	亜鉛	mg	3.0	2.0	食塩	g	2.7	2.0

～ 食事のマナー、守れていますか? ～

食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っている時に話をしない、はしやお茶碗を正しく持つなど、食事にはいろいろなマナーがあります。ひとつひとつの食事マナーをふり返ってみて、きちんとできているか確認してみてください。食事マナーがきちんと身につけている人は、とてもすてきに見えるし、一緒に食事をする人も気持ちが良いものです。



— こんげつのもくひょう —

- 食事のマナーを考えて食事しよう
- 食べ物と健康について考えよう