

2がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	主な材料とその働き						栄養量		
								赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
2	月	6ねんせい リクエストメニュー	○	チリビーンズライス		◎ABCスープ		豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶 ほうれんそう	にんにく しょうが 玉ねぎ きやべつ マッシュルーム缶	米 砂糖 ABCマカロニ	米油	590	17.0	
3	火		○	ココアパン	シーフードグラタン	とりにくとやさいの スープ		ベーコン ★たら いか ★えび 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ マッシュルーム缶 セロリ きやべつ にんにく	ココアパン じゃがいも 小麦粉 マカロニ	米油 バター	620	18.3	
4	水	せつぶんこんだて	○	いわしのかばやきどん		ぐだくさんみそしる	きなこまめ	★いわし 油揚げ みそ 大豆 きなこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが だいこん えのき きやべつ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	637	17.5	
5	木		○	むぎごはん	つくねむし		みそけんちんじる	くだもの	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン しょうが ごぼう だいこん ねぎ はるみ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま ごま油	629	17.0
6	金		○	むぎごはん	ホイコーロー	かふうコーンスープ		豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 青梗菜	にんにく しょうが きやべつ 玉ねぎ ねぎ ホールコーン クリームコーン	米 麦 砂糖	米油 ごま油	592	17.0	
9	月		○	カレーうどん	キャラメルポテト			豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ	冷凍うどん 砂糖 片栗粉 さつまいも	米油 バター	577	13.2	
10	水	ねりまくさん ながねぎ しょうきゅうしょく	○	むぎごはん	あじのねぎみそやき	ごまあえ	はつとじる	★あじ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 大根 きゅうり ごぼう まいたけ 白菜	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	米油 ごま	595	19.1	
12	木		○	おやこどん		とうふだんごじる	くだもの	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 大根 ごぼう ねぎ デコポン	米 麦 砂糖 じゃがいも 白玉粉	米油	635	16.1	
13	金		○	ツナピラフ		こまつな のトマトスープ	チョコレートケーキ	★ツナ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース きやべつ	米 小麦粉 砂糖	米油 バター	681	13.0	
16	月		○	むぎごはん	さかなの マヨコーンやき	ジャーマンポテト	きやべつのスープ	★メルルーサ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく きやべつ ホールコーン	米 麦 じゃがいも	米油 マヨネーズ	602	16.7	
17	火		○	キャロットライスえびクリームソース	イタリアンサラダ			★えび ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゅうり きやべつ もし	米 小麦粉 砂糖	米油 バター	636	12.8	
18	水	6ねんせい リクエストメニュー	○	◎キムチチャーハン		にくだんごの スープ	りんごゼリー	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうがねぎ 白菜 ★りんごジュース	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま ごま油	591	15.4	
19	木	さいたまけんの きょうどりょうり	○	かてめし	ゼリーフライ		さつまいもの みそしる	★ちくわ 油揚げ 豚肉 おから 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	大根 干しいたけ ごぼう たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さつまいも	米油	624	13.9	
20	金		○	わかめごはん	ししやものごまやき	からしあえ	みそしる	豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ★ししゃも	にんじん	きやべつ もやし 大根	米 じゃがいも	ごま 米油	535	18.7	
24	火		○	じゃこなめし	なまあげの やさいあんかけ		みそしる	豚肉 生揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ジヤコ わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ 白菜 大根	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま 米油	632	16.2	
25	水	6ねんせい リクエストメニュー	○	むぎごはん	さばのしおこうじやき	◎パリパリサラダ	もずくスープ	★さば たまご	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 ほうれんそう	きやべつ もやし えのき ねぎ	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	米油 ごま油	590	17.7	
26	木		○	チキンライス		はくさいの クリームスープ	くだもの	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース 白菜 ネーブル	米 麦 小麦粉	米油 バター	637	14.0	
27	金		○	シュガートースト	チキンビーンズ	もやしとコーンの サラダ		鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし ホールコーン	食パン 砂糖 じゃがいも	米油 マーガリン	577	16.8	

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

※果物はみかん、りんごを予定しております。

※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

2月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	608	16.1	30.8	342	2.2	242	0.35	0.51	31	6.0	2.6