



# 2月の献立表



練馬区立光が丘四季の香小学校

平成26年度

日	曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			I補 キ- kcal	蛋白 質 g
			血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
2	月	牛乳 ほかさいのクリームスパゲティ カラフルサラダ	牛乳・鶏肉	小麦粉・スパゲティ麺・上白糖・油 バター・オリーブオイル	人参・パセリ・赤ピーマン・玉葱 白菜・マッシュルーム・きゅうり キャベツ・コーン・もやし	602	22.5
3	火	牛乳 いわしのかぼやきどん だいちサラダ くだもの ★せつぶんこんだて★	牛乳・いわし・大豆・わかめ	米・麦・でんぷん・上白糖・白ごま 油	小松菜・人参・キャベツ・大根 果物	680	25.0
4	水	牛乳 きつねごはん ぎせい豆腐 みそドレサラダ	牛乳・豚肉・油揚げ・鶏肉・豆腐 たまご・みそ	米・上白糖・でんぷん・油・ごま油	人参・小松菜・生姜・グリーンピース 竹の子・干し椎茸・ねぎ・キャベツ 大根	628	24.0
5	木	牛乳 まるパン ラザニアふうグラタン フレンチサラダ やさしいスープ	牛乳・豚肉・チーズ	丸パン・マカロニ・上白糖・バター 油	人参・小松菜・にんにく・生姜 玉葱・マッシュルーム・コーン もやし・キャベツ・きゅうり・白菜	648	27.1
6	金	牛乳 むぎごはん すぶた ほかさいスープ	牛乳・豚肉・鶏肉	米・麦・上白糖・じゃが芋・でんぷん 油・ごま油	人参・ピーマン・小松菜・生姜 竹の子・玉葱・干し椎茸・にんにく パインアップル缶・白菜・コーン	663	23.9
9	月	牛乳 とりにくとごぼうのまぜごはん いしかりじる だいちのあまづけ くだもの	牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ・鮭 豆腐・昆布	米・じゃが芋・上白糖	人参・ごぼう・グリーンピース・大根 玉葱・ねぎ・果物	604	26.1
10	火	牛乳 バインパン ハムエッグ パミセリスープ ツナサラダ	牛乳・たまご・ハム・鶏肉・ツナ	バインパン・じゃが芋・パミセリ 上白糖・油・ごま油	人参・小松菜・玉葱・キャベツ もやし・きゅうり・コーン	615	29.5
12	木	牛乳 ごはん さかなのみそマヨネーズやき おひたし すましじる	牛乳・たら・みそ・油揚げ・鶏肉 豆腐・昆布・わかめ	米・上白糖・マヨネーズ	人参・小松菜・もやし・玉葱・ねぎ	611	28.0
13	金	牛乳 ゆうやけごはん マーボーだいこん いためビーフン	牛乳・豚肉・みそ・ベーコン・いか	米・上白糖・でんぷん・ビーフン ごま油・油	人参・にら・ピーマン・生姜・玉葱 干し椎茸・にんにく・ねぎ・大根 竹の子・キャベツ・もやし	616	19.4
16	月	牛乳 じゃこわかごはん いり豆腐 ゆかりだいこん	牛乳・豆腐・豚肉・たまご・わかめ ちりめんじゃこ	米・上白糖・白ごま・油	人参・小松菜・ゆかり・竹の子 干し椎茸・大根・きゅうり	658	30.5
17	火	牛乳 ごはん すきやきふう やさしいすみそあえ	牛乳・豚肉・豆腐・みそ	米・上白糖・油	人参・白菜・玉葱・ねぎ・キャベツ もやし	643	27.9
18	水	牛乳 チンジャオオロスやきそば しめじスープ	牛乳・豚肉・鶏肉	蒸し中華麺・でんぷん・上白糖・油 ごま油	人参・ピーマン・青梗菜・にんにく 生姜・竹の子・干し椎茸・玉葱 もやし・しめじ	632	27.7
19	木	牛乳 ごはん とりにくのねぎソース やさしいみそ くだもの	牛乳・鶏肉・みそ・昆布	米・上白糖・でんぷん・油・ごま油	小松菜・人参・生姜・ねぎ・大根 キャベツ・玉葱・果物	623	25.2
20	金	牛乳 チリドック バジドレサラダ イタリアンスープ	牛乳・ウィンナー・鶏肉・たまご 粉チーズ	コッペパン・上白糖・でんぷん パン粉	人参・バジル・小松菜・にんにく 生姜・もやし・キャベツ・きゅうり コーン	625	25.3
23	月	牛乳 おやこどん やさしい ★おたんじょうび給食★	牛乳・鶏肉・かまぼこ・たまご 豚肉	米・麦・上白糖・油	人参・ピーマン・干し椎茸・竹の子 玉葱・グリーンピース・キャベツ コーン	610	26.8
24	火	牛乳 ポテトサラダコッペ レンズまめのスープ ごまドレサラダ	牛乳・鶏肉・レンズ豆・チーズ	胚芽パン・じゃが芋・上白糖・油 マヨネーズ・白すりごま	人参・小松菜・玉葱・コーン・大根 マッシュルーム・きゅうり	637	26.2
25	水	牛乳 ごはん たらのみぞれに うめのりあえ みそじる	牛乳・たら・みそ・のり・わかめ	米・でんぷん・上白糖・じゃが芋 ごま油	小松菜・人参・大根・キャベツ 練り梅・玉葱	610	26.5
26	木	牛乳 カレーピラフ コールスローサラダ UFOゼリー ★なかよし給食★	牛乳・ベーコン・豚肉・粉寒天	米・上白糖・白玉・バター・油	人参・玉葱・コーン・グリーンピース マッシュルーム・キャベツ パインアップル・ぶどうジュース	628	17.6
27	金	牛乳 オレンジトースト クリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳・たまご・鶏肉・大豆・ハム 粉チーズ・生クリーム	食パン・上白糖・はちみつ・じゃが芋 バター・油	オレンジジュース・玉葱・キャベツ マッシュルーム	661	26.3

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

### 学校給食摂取基準（一人一回当たり・中学年）

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	物 繊維 g	◎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。 ◎果物はいちご、はっさく、りんごを予定しています。
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
1月分平均	631	25.5	21.9	346	2.3	258	0.44	0.51	34	2.5	4.5	
摂取基準	640	25.0 ~32.0	21.3 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0	

