

2がつ こんだてひょう

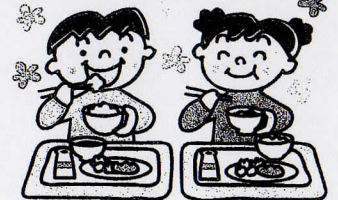


練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)
								赤の食品		黄色の食品		緑の食品		
								血や肉を作る タンパク質	歯や骨を作る ミネラル	熱や力のもとになる		体の調子を整える		
		炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜									
1	月		○	ごはん	いりどうふ	ゆかりだいこん		豆腐・豚肉・たまご	牛乳	米・こんにやく・上白糖	油	人参・小松菜 ゆかり	玉葱・竹の子・干し椎茸・大根 きゅうり	645 28.7
2	火		○	まるパン	ポテトグラタン	バジルドレサラダ	やさいスープ	鶏肉	牛乳・生クリーム ピザチーズ	丸パン・じゃが芋 小麦粉・上白糖	油	人参・パセリ・バジル 小松菜	玉葱・マッシュルーム・もやし キャベツ・きゅうり・コーン	660 29.1
3	水	せつぶん こんだて	○	えほうてまきずし	いわしのみそに		みぞれじる	油揚げ・いわし・みそ 大豆・きな粉	牛乳・焼き海苔・昆布 脱脂粉乳	米・上白糖・でんぶん		人参・小松菜	竹の子・干し椎茸・かんぴょう・生姜 大根・玉葱・なめこ・ねぎ	671 31.2
4	木		○	チャーハン	はるまき	わかめサラダ		豚肉・なると・たまご	牛乳・わかめ	米・春雨・でんぶん 春巻きの皮・小麦粉 上白糖	油・ごま油・白ごま	人参	にんにく・生姜・玉葱・ねぎ・竹の子 きゅうり・コーン・グリーンピース 干し椎茸・キャベツ	640 23.4
5	金		○	ごはん	ぶたにくとあつあげ のみそいため	ごまあえ		豚肉・生揚げ・みそ	牛乳	米・じゃが芋・上白糖 でんぶん	油・白すりごま	人参・小松菜	生姜・玉葱・キャベツ	641 25
8	月		○	ごはん	だいこんの そぼろあんかけ		あすかじる	豚肉・大豆・みそ・鶏肉 豆腐	牛乳	米・上白糖・でんぶん		こねぎ・人参 小松菜	大根・生姜・玉葱・ごぼう・白菜 えのき	615 27.7
9	火		○	ミルクパン	チリコンカン	ハムサラダ		大豆・ベーコン・豚肉 ハム	牛乳	ミルクパン・小麦粉 上白糖	油・白ごま・ごま油	人参・ダイストマト	にんにく・玉葱・もやし・きゅうり キャベツ・果物	626 28.5
10	水		○	きつねごはん	とうふさつまあげ	うめのりあえ	みそしる	豚肉・油揚げ・はんぺん 豆腐・たまご・みそ	牛乳・わかめ・のり	米・上白糖・でんぶん じゃが芋	油・ごま油	人参・小松菜	生姜・枝豆・ねぎ・大根・玉葱 キャベツ・練り梅	614 25.5
12	金		○	たまごとうどん			だいがくいも	豚肉・かまぼこ・たまご	牛乳・昆布・わかめ	うどん・上白糖・水飴 さつまいも	黒ごま	人参・小松菜	玉葱・ねぎ	656 23.1
15	月	6年1組 オリジナルわしよく こんだて	○	ごはん	なのはなとわかさぎ のてんぷら	れんこんのきんぴら	おひたし	みそ・豆腐・鶏肉 油揚げ	牛乳・あおさ・わかさぎ	米・でんぶん・上白糖	油	菜の花・人参 小松菜	大根・ねぎ・ごぼう・れんこん もやし	672 26.6
16	火		○	シュガートースト	はくさいの クリームシチュー	カントリーサラダ		鶏肉	牛乳・生クリーム	食パン・グラニュー糖 じゃが芋・小麦粉 上白糖	マーガリン・油・バター	人参	玉葱・白菜・グリーンピース・キャベツ 大根・果物	662 19.5
17	水		○	ぶたキムチどん			トックスープ	豚肉・みそ・鶏肉・豆腐	牛乳	米・麦・上白糖 でんぶん・トック	ごま油・白すりごま	にら・人参・青梗菜	にんにく・生姜・玉葱・ねぎ・もやし キムチ・白菜・キャベツ	603 24.8
18	木	6年2組 オリジナルわしよく こんだて	○	ごはん	さんまのしおやき	ほうれんそうの おひたし	きゅうりのつけもの だいこんのみそしる	豆腐・みそ・さんま	牛乳・わかめ・こんぶ	米・上白糖		人参・ほうれん草	大根・キャベツ・きゅうり・生姜	632 27.5
19	金		○	ごもくあんかけやきそば		にたまご	ちゅうかドレッシング サラダ	豚肉・いか・うずら卵 ハム	牛乳	蒸し中華麺・上白糖 でんぶん	油・ごま油・白ごま	人参・青梗菜	にんにく・生姜・竹の子・干し椎茸 玉葱・白菜・もやし・きゅうり	602 24.7
22	月	おたんじょうび きゅうしよく	○	パプリカライスクリームソースがけ			ミネストローネスープ (おたんじょうびデザート)	ベーコン・鶏肉・豚肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム	米・小麦粉・じゃが芋 上白糖・マカロニ	油・バター	人参・パセリ ダイストマト ピーマン トマトジュース	にんにく・玉葱・マッシュルーム	658 22.5
23	火		○	ごはん	さけのゆずふうみやき	みそドレサラダ	かきたまじる	鮭・みそ・鶏肉・豆腐 たまご	牛乳・昆布	米・上白糖・でんぶん	油・ごま油	小松菜・人参	生姜・ゆず・キャベツ・大根・玉葱 ねぎ	606 30
24	水		○	やきカレーパン		カラフルサラダ	ほうれんそうの ポタージュ	豚肉・たまご・ベーコン	牛乳・生クリーム	丸パン・パン粉・小麦粉 上白糖	油・バター	人参・ほうれん草 赤ピーマン	生姜・玉葱・クリームコーン・コーン きゅうり・キャベツ・もやし	631 22.6
25	木	おわかかれかい かいしよく	○	ぶたどん			ぐだくさんみそしる	豚肉・油揚げ・みそ	牛乳・粉寒天	米・麦・こんにやく 上白糖・白玉	油	人参・小松菜	生姜・玉葱・干し椎茸・竹の子 ぶどうジュース・パイナップル 枝豆・キャベツ・大根	668 25.3
26	金		○	ゆかりごはん	じゃこコロッケ	こまつなのサラダ	すましじる	豚肉・たまご・大豆 鶏肉・豆腐	牛乳・ちりめんじゃこ ひじき・昆布・わかめ	米・じゃが芋・小麦粉 パン粉・上白糖	油・ごま油	ゆかり・人参 小松菜	玉葱・ねぎ	683 26.9
29	月		○	ごはん	チャプチェ		みそワタンスープ	豚肉・鶏肉・みそ	牛乳	米・春雨 シューマイの皮	ごま油・白ごま	赤ピーマン・にら 人参	干し椎茸・れんこん・りんご・玉葱 にんにく・白菜・もやし・生姜・ねぎ	621 18.9

学校給食摂取基準(一人一回あたり・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	食物繊維 g	
						A μg	B1 mg	B2 mg			
2月分平均	640	25.6	10.3	370	2.8	264	0.44	0.57	33	2.7	4.7
摂取基準	640	18.0	17.8	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0



※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。
 ※果物はいよかん、ネーブルオレンジ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。