

2がつ こんだてひょう

練馬区立光が丘四季の香小学校



おもな食品とはたらき

日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)
						血や肉を作る			歯や骨を作る		熱や力のもとになる		体の調子を整える			
						タンパク質	ミネラル		炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜				
1	水		○	ごはん	ごぼういりつくね	だいこんのあまずづけ	あおさじる		大豆・鶏肉・たまご みそ・豆腐	牛乳・あおさ	米・でんぶん・砂糖	油・ごま油	人参	ごぼう・玉葱・生姜・大根・ねぎ	621	27.1
2	木		○	まるパン	じゃがいものミートソースグラタン	ごまドレサラダ	とうにゅうとぎゅうにゅうのコンスープ		豚肉・大豆・鶏肉・豆乳	牛乳・ピザチーズ	丸パン・砂糖・じゃが芋	油・白すりごまバター	人参・トマト缶 パセリ	にんにく・玉葱・大根・きゅうり クリームコーン	627	25.2
3	金		○	いわしのかばやきどん			みぞれじる	きなこまめ	いわし・大豆・きな粉	牛乳・昆布・脱脂粉乳	米・麦・でんぶん・砂糖	白ごま	人参・小松菜	大根・なめこ・干し椎茸・ねぎ	669	27.1
6	月		○	ゆかりごはん	とうふとツナのあげギョーザ	だいずもやしのナムル	ごもくさっぱりスープ		ツナ・豆腐・鶏肉	牛乳	米・餃子の皮・小麦粉 砂糖・でんぶん	油・白ごま	ゆかり・人参	キャベツ・ねぎ・にんにく・生姜 大豆もやし・きゅうり・竹の子・もやし	632	22.3
7	火		○	パンパン	ポークピーンズ	マカロニソテー			豚肉・大豆・ベーコン	牛乳	パンパン・じゃが芋 砂糖・小麦粉・マカロニ	油・バター	人参・パセリ ピーマン・小松菜	にんにく・玉葱・マッシュルーム	623	24.8
8	水		○	ごはん	ししゃものみりんやき	みそドレサラダ	けんちんじる		みそ・鶏肉・油揚げ 豆腐	牛乳・ししゃも・昆布	米・砂糖・こんにやく 里芋	油・ごま油	小松菜・人参	キャベツ・大根・ごぼう・玉葱・ねぎ	676	32.3
9	木		○	だいずいりちやめし	おでん	にたまご	うめのりあえ		大豆・さつま揚げ・竹輪 京がんとどき・うずら卵	牛乳・昆布・のり	米・こんにやく・砂糖 じゃが芋・竹輪麩	ごま油	人参・小松菜	大根・キャベツ・練り梅	606	26.6
10	金		○	パプリカライスクリームソースがけ			やさいスープ	くだもの	鶏肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム	米・小麦粉	油・バター	人参・パセリ コーン・キャベツ・果物	696	24.5	
13	月		○	ごはん	ぶりのてりやき	いそかあえ	みそじる		ぶり・油揚げ・みそ	牛乳・のり・わかめ	米・砂糖		小松菜・人参	キャベツ・大根・白菜・玉葱	627	28.6
14	火		○	ごはん	ホイコーロー		しめじスープ		豚肉・味噌・鶏肉	牛乳	米・でんぶん	油・ごま油	人参・ピーマン 青梗菜	生姜・にんにく・キャベツ・玉葱 竹の子・もやし・しめじ	659	22.1
15	水		○	にしよくサンドパン	とりにくとブロックリーのクリームに			くだもの	鶏肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム	食パン・黒砂糖食パン じゃが芋・小麦粉 いちごジャム	油・マーガリン	人参・プロックリー 果物	にんにく・玉葱・マッシュルーム 果物	676	22.6
16	木	おたんじょうび きゅうしよく	○	ごぼういりドライカレー		カントリーサラダ		(おたんじょうびデザート)	豚肉・大豆	牛乳・ダイスチーズ	米・麦・小麦粉・砂糖	油	人参・ピーマン	セロリ・ごぼう・にんにく・生姜 玉葱・キャベツ・大根・レモン汁	629	20.7
17	金		○	カレーうどん		きりぼしツナサラダ		キャラメルポテト	鶏肉・かまぼこ・ツナ	牛乳	冷凍うどん・でんぶん 砂糖・薩摩芋	油・バター	人参・青梗菜 小松菜	生姜・玉葱・もやし・切り干し大根 キャベツ	601	22.1
20	月	4年生 しゃかいかけんがく	○	じゃこわかごはん	おやさといものスキヤキコロッケ	ゆかりだいこん			豚肉	牛乳・わかめ ちりめんじゃこ	米・じゃが芋・こんにやく 砂糖・小麦粉・パン粉	白ごま・油	人参・ゆかり	生姜・玉葱・ねぎ・大根・きゅうり	655	20.3
21	火		○	ごはん	ジャージャンどうふ	わかめいりサラダ			豚肉・味噌・生揚げ	牛乳・わかめ	米・砂糖・でんぶん	油・白ごま	人参	生姜・干し椎茸・竹の子・キャベツ 玉葱・ねぎ・にんにく・大根・コーン	625	26
22	水	せかいのりょうり ～スペイン～	○	パエリア	スペインふうオムレツ	スペインふうサラダ			鶏肉・海老・いか・豚肉 たまご	牛乳	米・じゃが芋・砂糖	油・バター・オリーブ油	赤ピーマン・人参 ピーマン・パセリ	にんにく・玉葱・マッシュルーム 枝豆・レモン汁	654	23.6
23	木	おわかれ かいしよくかい	○	ぶたキムチどん			ローペータン	UFOゼリー	豚肉・味噌	牛乳・粉寒天	米・麦・砂糖・でんぶん 白玉	ごま油・油	にら・人参・青梗菜	にんにく・生姜・玉葱・ねぎ・もやし キムチ・干し椎茸・白菜 パインナップ缶・ぶどうジュース	677	23.8
24	金		○	ごはん (のりのつくだに)	たらのみぞれに		ぐだくさんみそじる		たら・油揚げ・味噌	牛乳・のり	米・砂糖・でんぶん じゃが芋		小松菜・人参	大根・キャベツ・玉葱	612	24.5
27	月		○	ごはん	ぶたローズのさいきょうやき	だいこんとわかめのすのもの	さわにわん		豚肉・味噌	牛乳・わかめ・昆布	米・砂糖・しらたき	白ごま	人参・小松菜	ごぼう・大根・干し椎茸	611	22.8
28	火		○	えだまめと コーンのごはん	あじフライ	おひたし	やさいみそじる		鰯・たまご・油揚げ 味噌	牛乳	米・小麦粉・パン粉 砂糖		小松菜・人参	枝豆・コーン・もやし・大根・キャベツ 玉葱	619	30.6

※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。
 ※果物はデコポン、いち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・中学生)

	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	C mg		
2月分平均	640	24.9	20.1	355	2.5	248	0.39	0.53	33	2.6	4.6
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

