

2がつ こんだてひょう 						主な材料とその働き						栄養量			
練馬区立光が丘四季の香小学校						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 (%)		
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜			5群 炭水化物	6群 脂質
1	火		○	ごもくにうどん	にしよくてんぷら (かぼちゃ・ちくわ)			豚肉 油揚げ かまぼこ 竹輪	★牛乳 青のり	にんじん 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	うどん 小麦粉	米油	632	15.9
2	水	ふくおかけんの きょうどりようり	○	ぶたバラたかなごはん	がめに (ちくぜんに)	きやべつのはちまこいため	くだもの	豚肉 とり肉 大豆 さつま揚げ	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 高菜漬 さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ もやし くだもの	米 麦 こんにやく 里芋 砂糖	米油	644	16.2
3	木	せつぶんこんだて	○	いわしのかばやきどん		きなこまめ	ぐだくさんみそしる	いわし いら大豆 きな粉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ キャベツ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま	634	16.3
4	金		○	ごはん	かんこくふうにくじゃが	カリカリあぶらあげサラダ	りんごゼリー	豚肉 油揚げ	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし 干しいたけ グリンピース キャベツ ★りんごジュース	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま	629	15.0
7	月		○	ハヤシライス		こまつなとベーコンのソテー		豚肉 ベーコン	★生クリーム ★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油 ★バター	604	13.8
8	火		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		きりぼしときゅうりのごますあえ	くだもの	豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ 切干大根 キャベツ きゅうり ★くだもの	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	587	15.7
9	水	6年生リクエスト きゅうりしよく	○	☆にしよあげパン	とりにくのポトフ	みそドレサラダ		きな粉 とり肉 ウインナー みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 大根	★ミルクパン 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	616	14.8
10	木		○	ごはん	ひじきいりたまごやき	おひたし	じゃがいものみそしる	豚ひき肉 ★卵 油揚げ みそ	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	米油	579	16.4
14	月		○	あんかけやきそば		だいがくいも	くだもの	豚肉 ★えび	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 くだもの	中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	米油 ごま油 黒ごま	682	14.4
15	火		○	ごはん	さばのごまみそやき	いそかあえ	せんべいじる	さば みそ とり肉 油揚げ	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 南部せんべい	白すりごま 白ごま 米油	610	18.1
16	水	6年生リクエスト きゅうりしよく	○	キムチチャーハン	☆はるまき		やさいスープ	豚肉 ★卵 とり肉	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 キムチ ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 白菜 コーン	米 麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	601	14.6
17	木		○	だいちいりちやめし	おでん	ちぐさあえ		大豆 さつま揚げ 竹輪 つみれ ★がんとどき ★うずら卵	★牛乳 昆布	小松菜 にんじん	大根 キャベツ もやし えのきたけ	米 こんにやく 砂糖 里芋 ちくわぶ	ごま油	570	17.7
18	金	ながのけんの きょうどりようり	○	のざわなごはん	わかさぎのからあげ	いとかんてんサラダ	とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	ちりめんじゃこ ★牛乳 ★わかさぎ 寒天 わかめ	野沢菜 にんじん	生姜 キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 米油	563	16.6
21	月		○	ごはん	さけのさいきょうやき	ごまあえ	かきたまじる	★紅鮭 みそ とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま 白すりごま	564	20.8
22	火		○	カレーマナーどうふどん		きりぼしだいこんのナムル	ミルクゼリー	豚ひき肉 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん いら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 切干大根 もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	620	15.8
24	木		○	むぎごはん	わふうしおこうじハンバーグ	やさいのごまいため	みそけんちんじる	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ ねぎ もやし ごぼう 大根	米 麦 ハン粉 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 白ごま	615	17.3
25	金		○	ガーリックライス	おまめのキッシュ	ABCスープ		ベーコン 豚ひき肉 ★卵 大豆 レンズ豆 とり肉	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米 麦 マカロニ	★バター 米油	613	17.0
28	月	こくさんこむぎの パン	○	こくさんこむぎの コッペパンパン	タンドリーチキン	ジャーマンポテト	いんげんまめとやさいのスープ	とり肉 ベーコン 豚肉 いんげん豆	★牛乳 ★ヨーグルト	パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく セロリー 生姜 キャベツ	★国内産小麦粉パン じゃが芋	米油 ★バター	574	20.1

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学生)

2月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	608	16.4	29.8	2.6	347	95	2.4	238	0.29	0.45	16	6.0

※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。
 ※果物はポンカン、りんご、デコポン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。
 ※☆の付いている献立は、6年生のリクエストです。

