

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	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	(kcal)	(%)	
3	月	せつぶんこんだて	○	いわしのかばやきどん			さつまじる	きなこまめ	★いわし 鶏肉 みそ 油揚げ 大豆 きなこ	★牛乳	にんじん	しょうが 大根	米 麦 片栗粉 砂糖 さつまいも こんにやく	米油	677	17.3
4	火		○	ツナピラフ			とうにゅう コーンスープ	くだもの	★ツナ ベーコン レンズ豆 豆乳	★牛乳	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース しょうが ★りんご ホールコーン クリームコーン	米 じゃがいも 片栗粉	米油 ★バター	620	13.5
5	水		○	ちゅうかおこわ		いかの ガーリックサラダ	しらたまいり ちゅうかスープ		豚肉 ★いか 鶏肉	★牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ グリーンピース きやべつ きゅうり ホールコーン にんにく 玉ねぎ 大根 しめじ	米 もち米 砂糖 冷凍白玉団子	米油 ごま油 ごま	538	16.7
6	木		○	むぎごはん	なまあげの すきやきふうじ	ごまあえ			豚肉 生揚げ	★牛乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ 白菜 ねぎ 干しいたけ もやし	米 麦 しらたき 車麩 砂糖	米油 ごま	615	17.0
7	金	ブッキゅうしよく	○	スパゲティナポリタン		コールスローサラダ		マドレーヌ	ベーコン 豚肉 卵	★牛乳 ★粉チーズ	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり きやべつ ホールコーン レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	米油 ★バター	696	14.0
10	月		○	ガーリックライス	おまめのキッシュ		オニオンスープ		ベーコン 豚肉 卵 レンズ豆 大豆 鶏肉	★牛乳 ★生クリーム ★ピザチーズ	にんじん パセリ ピーマン 小松菜	にんにく 玉ねぎ ホールコーン しょうが	米 麦	米油 ★バター	632	16.5
12	水		○	うどとぶたにくのバターふうみどん			みそしる	くだもの	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	うど 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 白菜 いよかん	米 麦 砂糖	米油 ★バター	579	16.8
13	木		○	むぎごはん	さわらのごまつけやき		きやべつの こんぶづけ	ごもくじる	★さわら 鶏肉 豆腐	★牛乳 昆布	にんじん	きやべつ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま	521	20.1
14	金		○	ハヤシライス		わかめサラダ		ココアムース	豚肉	★牛乳 ★生クリーム わかめ アガー	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根 ホールコーン	米 麦 砂糖 小麦粉	米油 ★バター ごま	683	12.8
17	月		○	むぎごはん	ししやものなんぶやき	にんじんしりしり	みそしる		★ツナ 油揚げ みそ 卵	★牛乳 ★ししやも	にんじん	もやし 大根 しょうが	米 麦 小麦粉 さつまいも	米油 ごま	598	16.7
18	火	6ねんせい リクエストメニュー	○	みそラーメン		ポテトはるまき			みそ 豚肉 ★ツナ	★牛乳 ★チーズ	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ もやし 白菜 ホールコーン	蒸し中華麺 じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉	米油 ラードごま油	601	16.4
19	水	やまぐちけんの きょうどりょうり	○	むぎごはん	チキンチキンごぼう		のっぺいじる		鶏肉 油揚げ 枝豆	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 さといも こんにやく	米油 ごま	621	15.1
20	木		○	むぎごはん	マーボーとうふ		トックスープ	りんごゼリー	豚肉 みそ 豆腐 大豆 鶏肉 卵	★牛乳 アガー	にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ グリーンピース 干しいたけ 大根 白菜 えのき ★りんごジュース	米 麦 砂糖 片栗粉 トック	ごま 米油	661	16.3
21	金	6ねんせい リクエストメニュー	○	じゃこわかめごはん	にくじゃが	パリパリサラダ			豚肉	★牛乳 ★じゃこ わかめ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース きやべつ きゅうり	米 しらたき じゃがいも 砂糖 わんたんの皮	米油	585	13.8
25	火		○	ごはん ひじきふりかけ	ごもくたまごやき		みそけんちんじる		★かつおぶし 鶏肉 卵 豆腐 みそ	★牛乳 ひじき	にんじん みつば	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま 米油	598	17.5
26	水		○	きんぴらごはん	さかなのマヨネーズ パンこやき		みそしる		豚肉 ★鮭 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう にんにく 玉ねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖 パン粉 じゃがいも	米油 ごま ごま油 マヨネーズ	601	19.4
27	木	ねりまくさん にんじん しょうきゅうしよく	○	だいちりりキーマカレー		キャロットラペ			豚肉 大豆	★牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きやべつ きゅうり レモン	米 麦 砂糖 小麦粉	米油 オリーブ油	601	15.0
28	金	6ねんせい リクエストメニュー	○	くろざとうパン	ラザニアふう	ABCスープ			豚肉 鶏肉	★牛乳 ★チーズ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム きやべつ	★黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ	米油 ★バター	613	16.5

※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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	613	16.1	30.8	341	2.3	253	0.35	0.51	22	5.8	2.5