２月の献立

令和元年度　練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名 血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
3	月	節分のり巻き　牛乳 いわしの蒲焼き　沢煮椀 くだもの（かんぺい）	鶏肉　大豆　のり　牛乳 いわし　豚肉　油揚げ	米　もち米　米油　片栗粉 砂糖　こんにゃく	にんじん　れんこん　みつば 大根　白菜　ごぼう　たけのこ ねぎ　干ししいたけ　かんぺい	687	17.9	32.1
4	火	ごはん　牛乳　炒り豆腐 野菜のごまだれかけ　ぶどうゼリー	牛乳　鶏肉　豆腐　卵 アガー	米　米油　こんにゃく 砂糖　ごま	たまねぎ　にんじん　たけのこ 干ししいたけ　ほうれん草 キャベツ　小松菜 ぶどうジュース	649	16.1	27.2
5	水	長崎ちゃんぽん　牛乳 ピリッとサラダ	豚肉　いか　えび　なると うずら卵　牛乳 ひじき　まぐろ缶	ちゃんぽんめん　米油 ごま油　砂糖	生姜　にんにく　たまねぎ にんじん　キャベツ　もやし さやえんどう　きゅうり	555	18.0	32.8
6	木	ごはん　牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮　和風サラダ	牛乳　鶏肉　のり ちりめんじゃこ	米　小麦粉　片栗粉 じゃが芋　米油　砂糖 ごま油	生姜　にんにく　たまねぎ にんじん　コーン　もやし さやいんげん　小松菜	680	14.1	27.4
7	金	フレンチトースト　牛乳 ハニーサラダ　バミセリスープ	牛乳　卵　ベーコン 鶏肉　チーズ	食パン　砂糖　バター メープルシロップ　米油 はちみつ　バミセリ オリーブ油　じゃが芋	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　マッシュルーム トマト缶　小松菜	603	14.2	39.6
10	月	プルコギ丼　牛乳 トックスープ　くだもの（りんご）	豚肉　牛乳　鶏肉	米　米油　砂糖 ごま油　ごま　トック	たまねぎ　にんじん　もやし 生姜　にんにく　にら　水菜 白菜　キムチ　りんご	684	15.2	22.8
12	水	パエリア　牛乳 花野菜のクリーム煮　野菜チップス	鶏肉　えび　いか　あさり 牛乳　ベーコン 生クリーム	米　米油　バター　米粉 さつま芋　じゃが芋	にんにく　たまねぎ　赤ピーマン しめじ　にんじん　ブロッコリー グリンピース　カリフラワー　ごぼう マッシュルーム　かぼちゃ　れんこん	673	13.8	33.0
13	木	きびごはん　牛乳 白身魚のねぎソース　豚じゃがみそ汁 小松菜のおかか和え　くだもの（みかん）	牛乳　たら　豚肉 みそ　かつお節	米　きび　米油　砂糖 じゃが芋	生姜　ねぎ　にんにく 赤ピーマン　たまねぎ　もやし にんじん　小松菜　みかん	580	17.4	21.4
14	金	インディアンスパゲティ　牛乳 キャロットソースサラダ ココアケーキ	ハム　ウインナー　牛乳 ひよこ豆　卵	スパゲティ　オリーブ油 米油　じゃが芋　米粉 砂糖　小麦粉　バター	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　コーン グリンピース　キャベツ きゅうり　ブロッコリー	714	12.9	32.5
17	月	ひじきごはん　牛乳 ししゃものサクサク揚げ 具だくさんみそ汁	鶏肉　油揚げ　ひじき 大豆　牛乳　卵　みそ 子持ちししゃも　厚揚げ	米　もち米　米油 こんにゃく　砂糖 小麦粉　コーンフレーク	にんじん　グリンピース 大根　白菜　小松菜　ねぎ	651	17.2	33.7
18	火	パインパン　牛乳 鶏肉のバーベキューソース グリーンフレンチサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳　鶏肉　ベーコン いんげん豆	パインパン　砂糖 米油　じゃが芋	にんにく　りんご　ねぎ レモン　キャベツ　コーン たまねぎ　にんじん 小松菜　ブロッコリー	630	18.1	37.9
19	水	玄米入りごはん　牛乳 手作りふりかけ 芋煮　うどと豚肉のバターしょうゆ	牛乳　ちりめんじゃこ 青のり　かつお節　豚肉	米　玄米　ごま　砂糖 米油　こんにゃく　里芋 バター	ごぼう　大根　しめじ　うど まいたけ　エリンギ　たまねぎ にんじん　ねぎ　ほうれん草	613	14.6	27.2
20	木	かつ丼　牛乳 豚汁　くだもの(いちご)	豚肉　卵　牛乳　みそ	米　小麦粉　パン粉 砂糖　米油　こんにゃく 里芋	たまねぎ　ほうれん草 にんじん　大根　ごぼう ねぎ　小松菜　いちご	667	16.1	28.3
21	金	八宝おこわ　牛乳　中華サラダ にら玉スープ	豚肉　大豆　干しえび 牛乳　ハム　鶏肉　豆腐 卵	米　もち米　米油　ごま 春雨　砂糖　ごま油 片栗粉	にんじん　たけのこ　きゅうり 干ししいたけ　グリンピース もやし　にんにく　キャベツ にら	629	14.5	31.6
25	火	わかめごはん　牛乳　厚焼き玉子 肉団子入りみそ汁 くだもの（でこぽん）	わかめ　牛乳　豚肉 ひじき　卵　鶏肉 みそ	米　米油　砂糖　片栗粉	にんじん　もやし　生姜　ねぎ 小松菜　たまねぎ　キャベツ グリンピース　でこぽん	637	17.8	29.2
26	水	米粉ハヤシライス　牛乳 フルーツパンチ	鶏肉　豆乳　牛乳	米　米油　じゃが芋　砂糖 ざらめ　米粉　みずあめ スイーツこんにゃく ジュース	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　マッシュルーム トマトピューレ　グリンピース みかん缶　パイナップル缶　桃缶	706	10.8	24.3
27	木	ご飯　牛乳　五目旨煮 切干しとじゃこのごま酢あえ	牛乳　鶏肉　さつま揚げ うずら卵 ちりめんじゃこ	米　米油　こんにゃく 砂糖　じゃが芋　ごま油 ごま	ごぼう　にんじん　たまねぎ さやいんげん　切干大根 もやし　きゅうり	634	14.3	26.7
28	金	ご飯　牛乳　揚げ魚の生姜ソース キャベツのだし浸し　大根のみそ汁	牛乳　カジキマグロ 厚揚げ　みそ	米　片栗粉　米油　砂糖 ごま	生姜　きゅうり　キャベツ しめじ　大根　ねぎ ほうれん草	626	19.8	26.3

献立紹介

３日(月)
節分のり巻き
いわしの蒲焼き
２月３日は節分です。節分のり巻きは節分には欠かせない、大豆を使ったごはんです。自分でのりに巻いて食べます。

１２日(水)
パエリア
米と魚介類、野菜、肉などを炊きこんだ世界的にも人気のスペイン料理です。

１９日(水)
芋煮
うどと豚肉のバターしょうゆ
毎月１９日は食育の日です。芋煮は、山形県の郷土料理です。
また伝統的な江戸東京野菜である「東京うど」を使います。

6年生リクエスト給食
今月はこちら！

4日(火)
ぶどうゼリー

12日(水)
野菜チップス

20日(木)
いちご

26日(水)
フルーツパンチ

26日(水)
おわかれ給食
縦割り班の活動です。卒業間近の6年生と一緒に給食を食べます。

※　食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	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	645	15.7	29.6	2.3	339	94	2.6	256	0.36	0.53	32	4.4
基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク