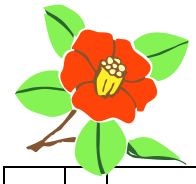

２月の献立

令和２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 (%)
1	月	じゃこ入り菜めし　牛乳 れんこんのハンバーグ　野菜の旨煮	ちりめんじゃこ　牛乳 豚肉　厚揚げ　レンズ豆 ひじき　鶏肉　さつま揚げ	米　ごま　砂糖　ごま油 こんにゃく　じゃが芋	れんこん　こねぎ　大根 干ししいたけ　にんじん キャベツ　さやいんげん	719	18.0	31.0
2	火	節分のり巻き　牛乳　鰯の蒲焼き 鬼入り沢煮椀　くだもの（りんご）	鶏肉　大豆　のり　牛乳 いわし　豚肉　油揚げ かまぼこ	米　もち米　米油 砂糖　片栗粉　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 ほうれん草　干ししいたけ ねぎ　りんご	700	18.2	32.0
3	水	長崎ちゃんぽん　牛乳 ひじきのピリッとサラダ 中華カステラ	豚肉　いか　えび　なると うずら卵　牛乳　ひじき まぐろ缶　卵　エバミルク	ちゃんぽんめん ごま油　米油　砂糖 小麦粉　コーンスターチ ラード	生姜　にんにく　たまねぎ にんじん　もやし　キャベツ さやいんげん　きゅうり	643	16.7	32.6
4	木	ポークカレーライス　牛乳 コールスローサラダ くだもの（かんぺい）	豚肉　大豆　牛乳	米　押麦　米油　じゃが芋 バター　小麦粉　砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ にんじん　トマト缶　りんご キャベツ　きゅうり　コーン レーズン　パセリ　かんぺい	707	12.0	28.4
5	金	ごはん　牛乳　四川みそ豆腐 野菜のごまだれかけ　ぶどうゼリー	牛乳　豚肉　みそ 豆腐　アガー	米　米油　砂糖　ごま油 片栗粉　ごま	にんにく　生姜　にんじん たまねぎ　たけのこ　キャベツ 干ししいたけ　チンゲンサイ 小松菜　ぶどうジュース	678	13.9	29.7
8	月	サイコロステーキライス　牛乳 ほうれん草サラダ ベーコンと白菜のスープ	牛肉　牛乳　ベーコン	米　バター　米油　砂糖	パセリ粉　にんにく　にんじん もやし　たまねぎ　コーン 白菜　ほうれん草	718	12.5	44.2
9	火	ひじきごはん　牛乳 ししゃものカレー焼き　みそ汁 くだもの（でこぽん）	鶏肉　油揚げ　ひじき 大豆　牛乳　厚揚げ 子持ちししゃも　みそ	米　もち米　米油 こんにゃく　砂糖 小麦粉	にんじん　さやいんげん 大根　白菜　小松菜　ねぎ デコポン	610	18.0	31.6
10	水	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　レモン ねぎ　キャベツ　ブロッコリー コーン　たまねぎ　にんじん 小松菜	640	18.1	37.4
12	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　米粉　砂糖 小麦粉　バター　粉糖	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	712	12.8	33.1
15	月	ごはん　牛乳　揚げ魚の生姜ソース うどと豚肉のバターしょうゆ 大根のみそ汁	牛乳　まぐろ　豚肉 厚揚げ　みそ	米　片栗粉　砂糖 ごま　米油　バター	生姜　たまねぎ　にんじん うど　エリンギ　ほうれん草 大根　ねぎ	676	18.0	30.2
16	火	プルコギ丼　牛乳　にら玉スープ 牛乳かん（いちごソース）	豚肉　牛乳　鶏肉 豆腐　卵　寒天	米　米油　砂糖 ごま油　片栗粉　ごま いちごジャム	たまねぎ　にんじん　もやし りんご　生姜　にんにく　にら いちご	707	16.5	26.4
17	水	ツナカレートースト ミルクコーヒー　ポトフ	まぐろ缶　チーズ コーヒー牛乳　ベーコン 鶏肉　ウインナー　大豆	食パン　米油　じゃが芋 マヨネーズ（卵なし）	たまねぎ　コーン　レモン パセリ粉　にんにく　セロリー にんじん　キャベツ　小松菜	628	16.2	44.1
18	木	奄美の鶏飯　牛乳 じゃこのサラダ　さつま芋もち	鶏肉　卵　牛乳 ちりめんじゃこ	米　米油　砂糖　さつま芋 白玉粉　片栗粉 甘納豆　バター	干ししいたけ　つぼ煎け こねぎ　キャベツもやし にんじん　小松菜	667	14.8	25.6
19	金	和牛かつ丼　牛乳 具だくさんみそ汁 くだもの（いよかん）	牛肉　卵　牛乳　油揚げ みそ　わかめ	米　小麦粉　パン粉　米油 こんにゃく	キャベツ　にんじん　大根 小松菜　いよかん	707	17.1	31.2
22	月	わかめごはん　牛乳　厚焼き玉子 つみれ入りみそ汁 くだもの(いちご)	炊き込みわかめの素 牛乳　豚肉　ひじき 卵　つみれ　みそ	米　米油　砂糖	にんじん　たまねぎ グリンピース　生姜　キャベツ もやし　ねぎ　小松菜　いちご	609	16.4	26.9
24	水	ごはん　牛乳　春巻き 中華風コーンスープ くだもの（でこぽん）	牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐　卵	米　春巻きの皮　米油 片栗粉　春雨　ごま油 小麦粉	にんにく　生姜　たけのこ にんじん　干ししいたけ キャベツ　コーン　ねぎ 小松菜　デコポン	659	14.4	26.8
25	木	ごはん　牛乳　魚の西京焼き 豚じゃが味噌汁 小松菜のおかか和え	牛乳　魚　みそ 豚肉　かつお節	米　砂糖　じゃが芋	たまねぎ　にんじん　ねぎ 小松菜　もやし	647	14.4	30.3
26	金	メープルフレンチトースト　牛乳 ごぼうチップサラダ ミネストローネ	牛乳　卵　ベーコン 鶏肉　金時豆	食パン　バター　じゃが芋 米油　砂糖　パミセリ メープルシロップ オリーブ油	キャベツ　きゅうり　にんじん ごぼう　たまねぎ　にんにく トマトピューレ　小松菜	616	13.8	37.3

献立紹介

２日(火)
節分のり巻き
いわしの蒲焼き
２月２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。

８日(月)
和牛肉の給食
第二弾は、サイコロステーキライスです。しょうゆバター味のライスのサイコロステーキ添えです！

１５日(月)
うどと豚肉の
バターしょうゆ
また伝統的な江戸東京野菜である「東京うど」を使います。

１９日(金)
和牛かつ丼
毎月１９日は食育の日です。和牛肉給食の第三弾を実施します。

６年生リクエスト給食
今月はこちら！

４日(木)
カレーライス

５日(金)
ぶどうゼリー

８日(月)
ステーキ

１７日(水)
コーヒー牛乳

２４日(水)
春巻き

２６日(金)
フレンチトースト
ミネストローネ

※　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	669	15.6	32.1	2.7	349	97	2.5	304	0.36	0.54	33	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