



# 2月の献立

令和3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			栄養量			献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1 火	なめし牛乳 れんこんのハンバーグ 鶏肉とじゃが芋の旨煮	牛乳 豚肉 厚揚げ レンズ豆 ひじき 鶏肉	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	れんこん 葉ねぎ 大根 たまねぎ にんじん だけのこと	674	17.6	32.2	<b>3日(木)</b> <b>節分のり巻き</b> <b>いわしの蒲焼き</b> 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。
2 水	チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン レーズン パセリ粉 りんご	672	12.2	33.2	
3 木	節分のり巻き 牛乳 いわしの蒲焼き 鬼入り沢煮碗 くだもの(清見)	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 干しいだけ ごま みつば ねぎ ほうれん草 大根 白菜 れんこん だけのこと 清見	656	19.3	34.2	
4 金	冬の食材たっぷりもうすぐ春うどん 牛乳 カリフラワーのサラダ うくいす餅	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 豆腐 きな粉	うどん 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 白玉粉 上新粉	ごぼう にんじん 大根 白菜 小松菜 ねぎ フロccoli カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ りんご	579	16.7	25.0	<b>15日(火)</b> <b>うどんと豚肉の</b> <b>バターじょうゆ</b> 伝統的な江戸東京野菜 である「東京うどん」を使 います。
7 月	パンパン 牛乳 鶏肉のバターソース グリーンパプリカ 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	パンパン 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ	にんにく りんご レモン ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん フロccoli コーン 小松菜	627	19.1	38.3	
8 火	ひじきごはん 牛乳 ししゃものカレー焼き 生揚げと白菜のみそ汁 抹茶ムース	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 生クリーム ししゃも ひじき アガー	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	658	17.4	38.6	<b>【6年生の考えた献立】</b> 2学期の家庭科の授業 で、6年生が班ごとに給 食の献立を考えました。 今月の給食に、各クラ スの代表献立を取り入れ ています。 献立のテーマはこちら ↓↓ <b>4日(金) 6年1組</b> <b>「冬の食材をたっぷり使</b> <b>った、もうすぐ春になる</b> <b>という献立」</b> 立春らしい献立です！
9 水	ブルコギ丼 牛乳 いら玉スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく いら	610	18.4	29.1	
10 木	ごはん 牛乳 のりの佃煮 豚汁 野菜チップス くだもの(甘平)	牛乳 のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 米油 こんにゃく 里芋 さつま芋 じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 かぼちゃ れんこん 甘平	579	12.5	29.8	
14 月	インディアンパゲティ 牛乳 キャロットソースサラダ ココアケーキ	ウインナー ハム 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 コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム グリンピース フロccoli	695	13.8	35.5	
15 火	ごはん 牛乳 揚げ魚の生姜ソース うどんと豚肉のバターじょうゆ 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 うどん エリンギ ほうれん草 大根 ねぎ	646	18.8	31.6	
16 水	ごはん 牛乳 四川味噌豆腐 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 干しいだけ にんじん 小松菜 チンゲンサイ だけのこと たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	647	14.8	32.0	
17 木	わかめごはん 牛乳 厚焼き玉子 つみれ入りみそ汁	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 生姜 キャベツ グリンピース もやし ねぎ 小松菜	569	17.4	28.6	
18 金	みそカツ丼 牛乳 けんちん汁 くだもの(いよかん)	豚肉 卵 みそ 牛乳 厚揚げ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 米油 こんにゃく 里芋	キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ いよかん	639	18.2	26.6	
21 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら きりたんぼ汁	牛乳 さば みそ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく ごま ごま油 きりたんぼ	生姜 ごぼう にんじん れんこん まいたけ 小松菜 ねぎ	658	17.3	29.4	
22 火	ピザトースト 牛乳 ポトフ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆	食パン 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ ビーマン トマトピューレ マッシュルーム ゼロリー にんじん キャベツ 小松菜	574	17.4	45.0	
24 木	ごはん 牛乳 春巻き チゲスープ くだもの(でこぼん)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	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 だけのこと もやし キャベツ キムチ 大根 にんじん いら 干しいだけ でこぼん	595	14.5	30.4	
25 金	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	干しいだけ つまみけ 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜	612	15.9	27.4	
28 月	フレンチトースト 牛乳 れんこんとキャベツのサラダ コーンポタージュ くだもの(いちご)	牛乳 卵 ひじき まぐろ缶 生クリーム	食パン 砂糖 バター 米油 小麦粉	れんこん キャベツ コーン たまねぎ にんじん 小松菜 いちご	638	13.6	38.9	

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

※ 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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	629	16.4	32.6	2.6	350	93	2.4	224	0.30	0.47	19	5.6

(栄養価の記載について)

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク