



# 2月の献立

令和4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 水	麻婆豆腐丼 牛乳 中華サラダ カルピスゼリー	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 カルピス	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん だしのこねぎ にら キャベツ きゅうり コーン	655	16.2	30.4	3日(金) 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。
2 木	みそラーメン 牛乳 ごまだれサラダ うずら煮たまご	みそ 豚肉 牛乳 うずら卵	中華めん 米油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ もやし きくらげ 白菜 なぎ キャベツ きゅうり コーン	573	17.3	30.3	
3 金	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(かんべい)	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 干しいたけ 白菜 ごぼう だしのこねぎ ほうれん草 かんべい	639	18.7	33.7	
6 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 なぎ	658	17.3	29.4	8日(水) うどと豚肉の バターしょうゆ 伝統的な江戸東京野菜 である「東京うど」を使 います。
7 火	ココアパン 牛乳 ABCスープ 鶏肉のバーベキューソース グリーンフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ココアパン 砂糖 米油 マカロニ オリーブ油	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	581	18.9	45.7	
8 水	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 けんちん汁	牛乳 さめ 豚肉 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま 米油 バター こんにゃく 里芋	生姜 たまねぎ にんじん うど エリンギ ほうれん草 ごぼう 大根 なぎ	673	17.8	33.8	
9 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 白玉粉 さつま芋 片栗粉 甘納豆 バター	干しいたけ つばき 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜	612	15.9	27.4	6年生リクエスト給食 今月はこちら! 2日(木) みそラーメン
10 金	スタミナ丼 牛乳 中華風コーンスープ くだもの(いちご)	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ だしのこ にんじん しめじ ピーマン コーン なぎ 小松菜 いちご	619	17.4	27.5	
13 月	ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ 野菜の磯辺和え 豚じゃがみそ汁	牛乳 いか のり 豚肉 みそ	米 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ なぎ	595	17.1	26.0	
14 火	インディアンパグティ 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	スマガティ 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 コーン グリーンピース にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり フロccoli	695	13.8	35.5	10日(金) いちご 13日(月) いかのかりんとう揚げ 16日(木) 野菜チップス
15 水	とよま丼 牛乳 肉団子入りみそ汁	卵 牛乳 鶏肉 みそ	米 砂糖 油麩 片栗粉	たまねぎ にんじん なぎ 生姜 キャベツ もやし 小松菜	635	17.9	30.0	
16 木	五目炊き込みごはん 牛乳 豚汁 野菜チップス	鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 里芋 さつま芋 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ ごぼう みつば たまねぎ 大根 なぎ 小松菜 がまocha れんこん	587	13.9	35.0	
17 金	米粉ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	牛肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	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 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン レーズン パセリ粉	649	13.8	32.2	
20 月	みそカツ丼 牛乳 貝だくさんみそ汁 くだもの(いよかん)	豚肉 卵 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐	米 米油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ にんじん 大根 かぼちゃ なぎ いよかん	649	19.5	25.9	22日(水) ぶどうゼリー 27日(月) わかめごはん 28日(火) フレンチトースト
21 火	梅じゃこ菜めし 牛乳 厚焼き玉子 つみれ入りみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 ひじき 卵 つみれ みそ	米 ごま 米油 砂糖	カリカリ餃子 にんじん 生姜 キャベツ もやし なぎ 小松菜 たまねぎ グリーンピース	575	18.6	30.1	
22 水	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 ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ 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 ぶどうジュース	601	16.6	34.1	
24 金	ごはん 牛乳 れんこんバーグ 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 だしのこ	670	17.6	32.4	
27 月	わかめごはん 牛乳 春巻き チゲスープ くだもの(でこぼん)	炊き込みわかめの素 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 だしのこ にんじん 干しいたけ キャベツ キムチ 大根 もやし にら でこぼん	614	14.2	29.5	
28 火	フレンチトースト 牛乳 レンコンとキャベツのサラダ 米粉のサーモンチャウダー	牛乳 卵 ひじき まぐろ缶 鮭 生クリーム	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋 米粉	れんこん キャベツ コーン にんじん マッシュルーム フロccoli たまねぎ	631	18.8	39.4	

※ 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	627	16.9	32	2.6	340	94	2.5	233	0.29	0.47	18	5.3

〈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」  
運動シボルマーク