

実施日 日曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	ハヤシライス ブロッコリーのオイルソテー フルーツヨーグルト		ふたにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	せいはくまい おおむぎ バター サラダあぶら ジャガイモ こむぎこ ざらめ オリーブゆ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ブロッコリー しめじ こまつな みかんかん りんごかん パインアップルかん ももかん	662	13.1	26.4	2.2
3火	★1 鬼退治ご飯 鰯の西京焼き みぞれ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ		だいす しらすぼし ぎゅうにゅう わかめこはんのものと さわら みそ とりにく ちりめんじゃこ	せいはくまい おおむぎ ごま さとう かたくりこ だいすあぶら しろごま	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ねぎ なめこ たいこん	681	21.0	30.7	2.6
4水	家常豆腐丼 胡瓜と竹輪のナムル きのこと青梗菜のスープ		ふたにく あつあげ みそ ちくわ ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら かたくりこ しろごま ジャガイモ こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう だいこん きゅうり こまつな はくさい たまねぎ チングンサイ しめじ えのきだけ ほししいだけ	599	19.0	32.0	2.6
5木	とり 鶏ごぼうのカレーピラフ チーズオムレツ ABCスープ		とりにく ぎゅうにゅう たまご とりひきにく チーズ なまクリーム あつあげ	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら ジャガイモ マカロニ	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ごぼう コーン トマトピューレ マッシュルーム さやいんげん キャベツ だいこん こまつな しめじ	607	18.2	31.7	2.4
6金	ほうれん草のクリームソーススパゲティ ハムとさつま芋のシーザーサラダ		とりにく チーズ ぎゅうにゅう ハム だいす	ハーフスパゲッティ こむぎこ サラダあぶら バター さとう こむぎこ さつまいも	パセリ にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう きゅうり ブロッコリー	591	18.1	33.5	1.7
9月	むぎ はん とりにく 麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース ひじきとツナのピリッとサラダ 豚じゃがみそ汁		ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ だいす ふたにく あぶらあげ みそ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら しろごま じゃがいも こんにゃく	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しょうが ごぼう ねぎ	585	20.4	31.7	2.2
10火	★2 練馬ねぎの回鍋肉丼 玉葱と豆腐のスープ 野菜チップス		ふたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ だいす	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら かたくりこ さつまいも だいすあぶら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいだけ あかビーマン こまつな はくさい だいこん しめじ れんこん ごぼう	600	15.6	26.1	2.4
12木	むぎ はん しろみさかな 麦ご飯 白身魚のマヨネーズパン粉焼き 春雨サラダ お麸のすまし汁		ぎゅうにゅう たら かまぼこ とりにく あつあげ	せいはくまい おおむぎ マヨネーズ(エッグフリー) パンこ はるさめ ごまあぶら さとう やきふ	にんにく パセリ きゅうり にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん たまねぎ こまつな みつば	581	18.1	26.0	2.3
13金	★3 ココア揚げパン グリーンサラダ チキンのコーンクリーム煮		ぎゅうにゅう ハム とりにく だいす なまクリーム チーズ	コッペパン だいすあぶら グラニューとう サラダあぶら さとう マカロニ さつまいも バター こむぎこ	キャベツ きゅうり ほうれんそう ブロッコリー さやいんげん にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな コーン	632	14.2	40.9	2.4
16月	ま ご飯 混ぜ込みビビンバ(もやし、卵) チーズポテト バミセリスープ		ぶたひきにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう チーズ ふたにく あつあげ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら しろごま ごまあぶら ジャガイモ バター さつまいも バミセリ	しょうが にんにく もやし にんじん ぜんまい ほうれんそう パセリ キャベツ だいこん こまつな	605	15.9	32.9	2.0
17火	うめ はん ふたにく 梅ごまご飯 豚肉の生姜焼き にらたま汁 りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ たまご	せいはくまい しろごま さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	かんそくかりかりうめ にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな きくらげ にら しめじ りんご	613	18.9	28.2	3.4
18水	や とりどん 焼き鳥丼 だんご汁		とりにく ぎゅうにゅう とうふ ふたにく あつあげ みそ	せいはくまい おおむぎ さとう サラダあぶら かたくりこ しらたまこ こむぎこ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ しめじ にら さやいんげん はくさい ほししいだけ こまつな	617	19.0	23.3	1.8
19木	★4ちゃんぽん 浦上そぼろ オレンジゼリー		ぶたにく えび いか なると あさり ぎゅうにゅう さつまあげ かんてん	ちゅうかめん サラダあぶら さとう こんにゃく しろごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ だけのこ もやし ねぎ ほししいだけ コーン ごぼう みかんかん オレンジジュース	606	16.8	28.1	2.4
20金	きびご飯 ししゃものカレー焼き 切干大根のみそサラダ ちくわぶつ		ぎゅうにゅう ししゃも ツナ みそ とりにく あぶらあげ	せいはくまい きび しろごま サラダあぶら ごまあぶら さとう ジャガイモ ちくわぶ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう はくさい たまねぎ しめじ こまつな	589	19.0	29.5	1.9
24火	むぎ はん たつたあ 麦ご飯 さばの竜田揚げ じゃが芋のごま酢あえ 大根とわかめの味噌汁(にぼしだし)		ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく とうふ わかめ だいす みそ	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ だいすあぶら じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら しろすりごま こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん きゅうり えだまめ たまねぎ だいこん こまつな	629	17.4	35.3	2.2
25水	ガーリックねぎチャーハン キヤベツしゅうまい 中華風クリームコーンスープ		やきぶた ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく とりにく たまご	せいはくまい おおむぎ サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ たまねぎ れんこん ほししいだけ はくさい こまつな コーン	630	17.8	26.3	2.5
26木	むぎ はん うらかみ 麦ご飯 おさかなぶりかけ 豚肉とじゃが芋の旨煮 千草あえ		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし きざみこんぶ あおのり ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ハム	せいはくまい おおむぎ しろごま サラダあぶら ジャガイモ かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごぼう だけのこ しめじ こまつな キャベツ だいこん ほうれんそう えだまめ	626	18.0	26.7	2.4
27金	ピザトースト 糸寒天入りイタリアンサラダ ポークシチュー		ベーコン チーズ ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく だいす なまクリーム	むえんパン サラダあぶら さとう ジャガイモ こむぎこ バター	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キヤベツ きゅうり にんじん ほうれんそう コーン にんにく しょうが こまつな	598	16.2	43.6	2.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	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 (μgRAE)	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	614	17.6	30.7	2.3	355	94	2.3	221	0.31	0.46	15	5.8

★1 2月3日は節分です。今年の恵方は南南東になります。大豆を積極的に食べて、厄祓いましょう!

★2 練馬区では今年、ねぎがたくさん収穫されました。ねぎの他にも、人参やキャベツ、小松菜なども収穫されています。ビタミンが豊富なのでたくさん食べましょう。

★3 今年のバレンタイン献立は、ココア揚げパンを給食室から感謝をこめて作ります。

★4 19日の食育の日は、九州・長崎県の郷土料理を紹介します。ポルトガルから伝わったとされる異国情緒あふれるメニューです。