



















令和8年													2月献立表				石神井東小学校			
実施日		献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量													
日	曜			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	1食分 (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		ぶたにく ギゆうにゅう 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 じゃがいも 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 鯖の西京焼き みぞれ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ		だいず しらすぼし ギゆうにゅう わかめごはんのもと 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 だいずあぶら 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 だいこん	681	21.0	30.7	2.6										
4	水	家常豆腐丼 胡瓜と竹輪のナムル きのこ青菜のスープ		ぶたにく あつあげ みそ ちくわ ギゆうにゅう 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 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ にんじん だけのこ 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 チンゲンサイ しめじ えのきだけ ほししいたけ	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 ギゆうにゅう 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 じゃがいも 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 ギゆうにゅう ハム だいず	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 ぶた豚じゃがみそ汁		ギゆうにゅう とりにく ひじき ツナ だいず ぶたにく 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		ぶたにく みそ ギゆうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ だいず	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 だいずあぶら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ あかピーマン 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	むぎ飯 白身魚のマヨネーズパン粉焼き 春雨サラダ お麴のすまし汁		ギゆうにゅう 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		ギゆうにゅう ハム とりにく だいず なまクリーム チーズ	コッパパン だいずあぶら 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	まぜ込みビビンバ(もやし、卵) チーズポテト パミセリスープ		ぶたひきにく あぶらあげ たまご ギゆうにゅう チーズ ぶたにく 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 じゃがいも バター さつまいも パミセリ	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	うめ梅ごま飯 豚肉の生姜焼き にらたま汁 りんご		ギゆうにゅう 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	かんそうかりかりうめ 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	やき鳥丼 だんご汁		とりにく ギゆうにゅう とうふ ぶたにく 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 ほししいたけ こまつな	617	19.0	23.3	1.8										
19	木	★4ちゃんぽん 浦上そばろ オレンジゼリー		ぶたにく えび いか なんと あさり ギゆうにゅう 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 ほししいたけ 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 きりぼしだいこんのみそサラダ ちくわぶ汁		ギゆうにゅう 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 じゃがいも 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	むぎ飯 さばの竜田揚げ じゃが芋のごま酢あえ だいこんみそしる 大根とわかめの味噌汁(にぼしだし)		ギゆうにゅう さば さつまあげ とりにく とうふ わかめ だいず みそ	せいはくまい おおむぎ さとう かたくりこ だいずあぶら 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 キャベツしゅうまい ちゅうかふう 中華風クリームコンスープ		やきぶた ギゆうにゅう 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 だけのこ さやいんげん しょうが キャベツ たまねぎ れんこん ほししいたけ はくさい こまつな コーン	630	17.8	26.3	2.5										
26	木	むぎ飯 おさかなふりかけ ぶた豚とじゃが芋の旨煮 干草あえ		ギゆうにゅう 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 さとう サラダあぶら じゃがいも 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 いとかんてんい 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 ギゆうにゅう かんてん ぶたにく だいず なまクリーム	むえんパン サラダあぶら さとう じゃがいも 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 キャベツ 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、厄を祓いましょう！
- ★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。