

2月 献立表

平成 29 年

東京都練馬区石神井台小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	水	牛乳 茶飯 おでん ビーンと野菜炒め ◆塩きゅうり	焼き竹輪 つみれ がんもどき 牛乳(ピン)	精白米 竹輪ふ ビーン ひまわり油 ごま油	にんじん 三角こんにやく1/24 だいこんしょうが にんにくもやし キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 Kcal 20.2 g 17.3 g 2.9 g
2	木	牛乳 ポークハヤシライス フレンチサラダ	豚肩ロース(脂身付) 牛乳(ピン)	精白米 じゃがいも 薄力粉 三温糖 米ぬか油 有塩バター ひまわり油	にんじん トマトピューレ 赤ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 Kcal 19.2 g 25.5 g 1.8 g
3	金	牛乳 かやくご飯 ◆いわし蒲焼き ◆のっぺい汁 大豆きな粉	鶏若鶏肉モモ(皮付き) まいわし(丸干し) 40g まいわし(丸干し) 50g 油揚げ 焼き竹輪 大	精白米 三温糖 かたくり粉 さといも 米ぬか油 揚げ油 ごま(いり) 白	にんじん さやいんげん 干し椎茸 スライス れんこん しょうが だいこん ごぼう はくさい 板こ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	874 Kcal 45.8 g 31.1 g 5 g
6	月	牛乳 麦ご飯 ◆肉豆腐 ◆青のりポテト 根菜の味噌汁	豚モモ(脂身付き) 焼き豆腐 かつお加工品(削り節)・赤みそ・白みそ 牛乳(ピン) あおのり	精白米 おおむぎ(押麦) じゃがいも 米ぬか油 有塩バター ひまわり油	にんじん さやいんげん 玉葱 はくさい つきこんにやく 干し椎茸(香信) ごぼう だいこん えの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	712 Kcal 33 g 23.7 g 3.9 g
7	火	牛乳 豚キムチ丼 ◆中華サラダ 果物(みかん)	豚モモ(脂身付き) 牛乳(ピン)	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま(いり)	にんじん にら にんにくしょうが ねぎ 玉葱 はくさい はくさい(キムチ漬) もやし きゅうり 温州	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 Kcal 22.7 g 18.9 g 1.9 g
8	水	牛乳 ごぼうトースト ◆ポークビーンズ ◆キャベツのソテー	ベーコン 豚モモ(脂身付き) 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ピン) ピザチーズ	学食パン40 学食パン50 じゃがいも 薄力粉 ソフトタイプマーガリン ごま油 マヨネーズ(全卵)	トマトピューレ チンゲンツアイ にんじん ごぼう にんにく 玉葱 グリンピース(冷凍) キャベツと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	759 Kcal 24.6 g 41.3 g 3.5 g
9	木	牛乳 ◆親子丼 おかか和え	鶏成鶏肉モモ(皮付き) 蒸しかまぼこ たまご かつお加工品(かつお節) 牛乳(ピン)	精白米 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉葱 グリンピース(冷凍) はくさい もやし ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 Kcal 26 g 19 g 1.9 g
10	金	牛乳 あんかけチャーハン ◆華風野菜	豚モモ(脂身付き) なんと 牛乳(ピン)	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま油 米ぬか油	にんじん チンゲンツアイ ねぎ にんにくしょうが 玉葱 干し椎茸 スライス キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 Kcal 17.1 g 19.7 g 2.8 g
13	月	牛乳 麦ご飯 ◆つくね焼き ひじきの煮物 白菜のみそ汁	鶏若鶏肉ひき肉 押し豆腐 たまご さつま揚げ 大豆(国産、ゆで) 油揚げ 米みそ(淡色辛み)	精白米 おおむぎ(押麦) パン粉(生) 三温糖 じゃがいも ごま(いり) 白 ひまわり油	にんじん さやいんげん ねぎ 干し椎茸(香信) れんこん 玉葱 はくさい ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 Kcal 29.4 g 17.5 g 3.1 g
14	火	牛乳 エクレアパン チキンフリカッセ マセドアンサラダ	鶏こま切れ肉 大豆(国産、ゆで) 牛乳(ピン) 牛乳 クリーム(乳脂肪)	学ショートニング40 学ショートニング50 カバーリングチョコレート 薄力粉 じゃがいも 米ぬ	にんじん さやいんげん にんにく 玉葱 セロリー とうもろこし缶詰(ホール) きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	712 Kcal 21.1 g 35 g 3.1 g
15	水	牛乳 じゃがいものあんかけ丼 ◆野菜のじゃこあえ いちご1粒	豚ひき肉 生揚げ 牛乳(ピン) ちりめんじゃこ	精白米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 米ぬか油	にんじん しょうが 玉葱 グリンピース(冷凍) もやし だいこん いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 Kcal 24.5 g 17.2 g 2.5 g
16	木	牛乳 ◆炊き込みご飯 イカのチリソース 大根の味噌汁	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 油揚げ いか 鹿の子目50g 木綿豆腐・白みそ・赤みそ 牛乳(ピン)	精白米 三温糖 かたくり粉 薄力粉 米ぬか油 揚げ油 ごま油	にんじん だいこん葉 ごぼう 干し椎茸 スライス ぶなしめじ つきこんにやく グリンピース(冷凍)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 Kcal 27.9 g 24.7 g 3.6 g
17	金	牛乳 麦ご飯 かつおでんぶ ◆ぎせい豆腐 ◆さつま汁	かつお加工品(かつお節) 鶏若鶏肉ひき肉 押し豆腐 たまご 豚モモ(脂身付き) 油揚げ・白	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 さつまいも ごま(いり) 白 ひまわり油 米ぬか油	にんじん しょうが 干し椎茸 スライス 玉葱 グリンピース(冷凍) ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 31 g 18.2 g 3 g
20	月	牛乳 野菜うどん セサミポテト かぶの生姜和え	まさば(さば節) 豚モモ(脂身付き) 蒸しかまぼこ かつお加工品(かつお節) 牛乳(ピン)	かたくり粉 学 冷凍うどん 国産 じゃがいも なたね油 有塩バター ごま(いり) 白	にんじん こまつな かぶ(葉) しょうが 干し椎茸 スライス キャベツ 玉葱 ねぎ かぶ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 Kcal 25.3 g 22.9 g 3.4 g
21	火	牛乳 ◆ポークカレーライス ◆コールスローサラダ	豚モモ(脂肪なし) 牛乳(ピン)	精白米 じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 ごま油	にんじん にんにくしょうが 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰(ホール)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 Kcal 18.9 g 21.2 g 2.6 g
22	水	牛乳 ご飯 ◆生揚げと野菜の味噌煮 もやしの和え物 ◆ワカメの清汁	鶏こま切れ肉 生揚げ かつお加工品(削り節) 米みそ(淡色辛みそ) かつお加工品(かつお節)	精白米 じゃがいも 三温糖 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 スライス 玉葱 板こんにやく もやし きゅうり はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 26.1 g 20 g 2.5 g
23	木	牛乳 カラフルピラフ ミネストローネ 果物(りんご)1/6	鶏成鶏肉モモ(皮付き) 大豆(国産、ゆで) ベーコン いんげんまめ(乾) 牛乳(ピン)	精白米 三温糖 マカロニ 有塩バター 米ぬか油	にんじん 青ピーマン トマト缶詰(ホール) 玉葱 とうもろこし缶詰(ホール) にんにく セロリー りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 Kcal 22.1 g 25.6 g 2.9 g
24	金	牛乳 ご飯 ◆まさご揚げ・きのこあん 人参しりしり ◆野菜のみそ汁	鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 ベーコン たまご まぐろ缶詰(油漬フレーク) 油揚げ 米みそ(淡	精白米 ながいも かたくり粉 じゃがいも 揚げ油 ごま油 米ぬか油	にんじん こまつな ほんしめじ えのきたけ もやし だいこん 玉葱 キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	771 Kcal 27.7 g 29.9 g 3.5 g
27	月	牛乳 ご飯 焼きししゃも ◆うま煮 ◆もやし梅和え	鶏若鶏肉モモ(皮付き) さつま揚げ 牛乳(ピン) ししゃも(生干し)	精白米 じゃがいも 三温糖 米ぬか油	にんじん さやいんげん 玉葱 つきこんにやく もやし きゅうり 梅干し(調味漬)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 Kcal 28 g 16.7 g 1.8 g
28	火	牛乳 ◆スパゲティミートソース ◆野菜のマリネ	豚ひき肉 牛乳(ピン) 粉チーズ	スパゲティ 1.7mm 薄力粉 三温糖 オリーブ油 米ぬか油 ひまわり油	にんじん トマトピューレ 赤ピーマン にんにくしょうが 玉葱 キャベツ とうもろこし缶詰(ホ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	700 Kcal 26.6 g 23.1 g 2.7 g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g