



# 平成26年度2月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

★2月16日(月)は給食費の引き落とし日です。

。通帳の残金をご確認ください。

日	牛乳	献立名 ★印は6年生のリクエストがあった料理です。	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	えいようか 栄養価		
						kcal	g	
2月		❖ポークカレーライス 福神漬け *もやしのナッツサラダ *りんご	ぶたにく、ハム、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おむぎ、じゃがいも、☆こむぎこ、ざらめ、さとう、あぶら、★バター、★ピーナッツ	にんじん、トマト、しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、ふくじんづけ、もやし、きゅうり、レモン、りんご	695	22.4	
3火		*きびごはん *畑のお肉甘辛煮 *節分汁 *きなこ豆	★だいた、とりにく、かまぼこ、★きなこ、★ぎゅうにゅう、スキムミルク	はいがまい、もちきび、でんぶ、さとう、あぶら	にんじん、こまつな、しょうが、にんにく、だいこん、えのきたけ、ねぎ	715	29.5	
4水		*食パン *レモンクリーム *ミートボールシチュー *いちご	ぶたひきにく、とりひきにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	しよくパン、グラニューとう、くずこ、でんぶ、☆こむぎこ、★バター、あぶら	にんじん、パセリ、レモン、セロリー、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、いちご	616	21.7	
5木		*はいがごはん *ぶりの照り焼き *東京うどん入り金平 *チゲ汁	ぶり、さつまあげ、ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、コチュジャン、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さとう、でんぶ、こんにやく、しらたき、★ごまあぶら、★ごま、★ごま、★ねりごま	にんじん、さやいんげん、しょうが、ごぼう、うど、だいこん、キムチ、はくさい、ねぎ	679	29.5	
6金		*かてめし *ゼリーフライ *かぶのみそ汁	とりにく、★あぶらあげ、ベーコン、おから、みそ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、もちごめ、さとう、じゃがいも、でんぶ、あぶら	にんじん、いんげん、ごぼう、しいたけ、かんぴょう、たまねぎ、かぶ、まいたけ	661	22.6	
9月		*あんかけチャーハン *わかめスープ *ポンカン	★たまご、ぶたにく、なると、★うずらたまご、とりにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、★おむぎ、さとう、くずこ、あぶら、★ごまあぶら、★ごま	チンゲンツァイ、にんじん、にんにく、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、はくさい、しょうが、えのきたけ、ねぎ、ぼんかん	607	22.9	
10火		*梅若ごはん *いかの更紗揚げ *いかにの更紗揚げ *せんべい汁	いか、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、でんぶ、★なんぶせんべい、★ごまあぶら	にんじん、こまつな、うめぼし、しょうが、だいこん、まいたけ、ねぎ	609	27.5	
12木		*くるみとひじきのご飯 *肉じゃが *おかかえ *いよかん	とりにく、★あぶらあげ、かつおぶし、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、ひじき	はいがまい、もちごめ、しらたき、じゃがいも、さとう、★あぶら、★くるみ	にんじん、ほうれんそう、いんげん、ごぼう、まいたけ、はくさい、たまねぎ、しいたけ、いよかん	680	26.7	
13金		❖スパゲティミートソース *コールスローサラダ *ココアプリン	ぶたひきにく、★だいた、★ぎゅうにゅう、★チーズ、パールアガー、★なまクリーム	☆スパゲティ、☆こむぎこ、さとう、オリーブオイル、あぶら、★バター、ココア	トマト、パセリ、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、キャベツ、コーン	605	23.9	
16月		*鶏ごぼうごはん *豆腐カツ *豆腐カツ *沢煮椀	とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★たまご、みそ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、さとう、☆こむぎこ、★パンこあぶら、★ごま	にんじん、いんげん、こまつな、ごぼう、しいたけ、にんにく、だいこん	640	26.6	
17火		*ミートドッグ *白菜のクリームスープ *清美オレンジ	ぶたひきにく、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★なまクリーム	コッパン、☆こむぎこ、あぶら、★バター	にんじん、トマト、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、はくさい、きよみオレンジ	605	23.1	
18水		*はいがごはん *のりの佃煮 *たらの親子焼き *豚汁	たら、たらこ、ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう、のり、★チーズ	はいがまい、さとう、こんにやく、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、あぶら	にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ	676	31.2	
19木		*豚キムチ丼 ❖フルーツポンチ	ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、コチュジャン、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おむぎ、さとう、くずこ、★カクテルゼリー、さとうあぶら、★ごまあぶら	にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、たまねぎ、もやし、キムチ、みかん、パイン、りんご、レモン	637	20.1	
20金		❖奄美の鶏飯(鹿児島郷土料理) *大根ナムル *さつま芋もち	とりにく、★たまご、★ぎゅうにゅう、のり、わかめ	はいがまい、★おむぎ、さとう、こんにやく、さつまいも、でんぶ、あずき、あぶら、★ごまあぶら、★ごま、★バター	あさつき、にんじん、しいたけ、つぼづけ、だいこん、にんにく	701	24.2	
23月		❖わかめごはん *蓮根しゅうまい *いものこ汁	ぶたひきにく、★だいた、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、★おむぎ、★しゅうまいのかわ、でんぶ、こんにやく、さつまいも、★ごまあぶら	にんじん、こまつな、たまねぎ、れんこん、ほししいたけ、しょうが、だいこん、ねぎ	626	27.2	
24火		❖カレー南蛮 *義助煮(博多郷土料理) *ポンカン	ぶたにく、かまぼこ、★だいた、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	くずこ、☆うどん、さつまいも、さとう、あぶら	にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、ぼんかん	600	26.2	
25水		❖マーボー豆腐丼 *五目春雨	ぶたひきにく、みそ、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、★おむぎ、さとう、くずこ、はるさめ、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、にら、しょうが、たけのこ、しいたけ、にんにく、ねぎ、コーン、きゅうり、もやし	603	22.4	
26木		*ゆかりごはん *きびなごの唐揚げ *太平燕	ぶたにく、なると、★うずらたまご、いか、★えび、★ぎゅうにゅう、きびなご	はいがまい、★おむぎ、でんぶ、☆こむぎこ、あぶら、★ごまあぶら、はるさめ	ゆかり、にんじん、チンゲンツァイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、もやし	583	27.0	
27金		*黒砂糖パン *ポテトグラタン ❖ABCスープ *ネーブルオレンジ	ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★チーズ	くろざとうパン、じゃがいも、☆こむぎこ、☆マカロニ、あぶら、★バター	パセリ、にんじん、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、たまねぎ、セロリー、キャベツ、ネーブルオレンジ	722	24.4	
						2月の平均	645	25.2

※食材料の購入の都合で材料や献立が変更になる場合があります。

献立中の❖マークのついたメニューは6年生からリクエストのあったものです。

2月16日で今年度分の給食費の引き落としは最後になります。  
どうぞお忘れのないようにお願いします。

