家庭数配布

平成28年 2月 のこんだて

練馬区立上石神井北小学校

★2月1日(月)と2月29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	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価 kcal	栄養価 g
1 月	MILK	*麦ご飯 ＊**畑のお肉甘辛煮**　*納豆汁	★だいずミート、とりにく★あぶらあげ、なっとう、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、でんぷん、さといも、こんにゃく、こめあぶら	にんじん、しょうが、にんにく、だいこん、なめこ、ねぎ	660	25.7
2 火	MILK	＊**マーボー豆腐丼** *生湯葉入りすまし汁	ぶたひきにく、みそ、★とうふ、とりにく、ゆば、うめかまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい 、おおむぎ、さんおんとう、くずこ、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、にら、こまつな、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、ねぎ、だいこん、なましいたけ	627	26.4
3 水	MILK	＊きびごはん　*いわしフライ *節分汁　＊**きなこ豆**	まいわし、★たまご、とりにく、かまぼこ、 ★いりだいず、★きなこ、★ぎゅうにゅう、スキムミルク	はいがまい、もちきび、☆こむぎこ、☆パンこ、さんおんとう、でんぷん	にんじん、こまつな、しょうが、だいこん、まいたけ、ねぎ	697	31.5
4 木	MILK	＊やこめ（山梨の郷土料理） ＊おでん　*おかかあえ	★だいず、★あぶらあげ、ちくわ、あげボール、さつまあげ、★がんもどき、つみれ、★はんぺん、★ぎゅうにゅう、こんぶ	はいがまい、もちごめ、こんにゃく、☆ちくわふ、さんおんとう、こめあぶら	にんじん、こねぎ、こまつな、ほししいたけ、だいこん、はくさい	600	28.3
5 金	MILK	＊ミートドッグ ＊**ホワイトシチュー**　*甘平	ぶたひきにく、 ★だいずミート、ベーコン、とりにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★チーズ、 ★なまクリーム	コッペパン、こめこ、じゃがいも、☆こむぎこ、こめあぶら、★バター	にんじん、トマトピューレ、にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、かんぺい	704	26.6
8 月	MILK	*梅若ご飯　*豆腐の田楽 *おこと汁（針供養）	★なまあげ、とりひきにく、★テンメンジャン、とりにく、きんときまめ、★あぶらあげ、みそ、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、さんおんとう、でんぷん、さといも、こんにゃく、★ごま、こめあぶら 、★ごまあぶら	にんじん、こまつな、うめぼし、にんにく、たまねぎ、ごぼう、だいこん、まいたけ、ねぎ	646	27.7
9 火	MILK	*はいがごはん　＊**肉じゃが** ＊**ごぼうの甘辛煮**　*ポンカン	ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、しらたき、じゃがいも、さんおんとう、☆あぶらふ、でんぷん、こめあぶら、★ごま	にんじん、いんげん、たまねぎ、ほししいたけ、ごぼう、ぽんかん	699	22.9
10 水	MILK	*豚キムチ丼 *わかめスープ	ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、 ★コチュジャン 、とりにく、 ★とうふ、 ★ぎゅうにゅう 、わかめ	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、 くずこ、こめあぶら、★ごまあぶら、 ★ごま	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、えのきたけ、ねぎ	605	23.7
12 金	MILK	★練馬スパゲティー *コールスローサラダ　*ブラウニー	まぐろ、★たまご、★ぎゅうにゅう、のり	☆スパゲティ、さんおんとう、☆こむぎこ、 オリーブオイル、こめあぶら、 ★くるみ、 ★バター、ココア	にんじん、 だいこん、キャベツ、コーン、ほしぶどう	722	25.5
15 月	MILK	＊ゆかりご飯　*さばの香味揚げ *豚汁　*ネーブルオレンジ	まさば、ぶたにく、 ★あぶらあげ、みそ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、でんぷん、さんおんとう、こんにゃく、じゃがいも、こめあぶら	ゆかり、にんじん、しょうが、にんにく、パイン、ごぼう、だいこん、ねぎ、ネーブルオレンジ	688	28.3
16 火	MILK	*ひじきご飯 ＊蓮根しゅうまい　*沢煮椀	だいずミート、★あぶらあげ、 ぶたひきにく、とりにく、 ★とうふ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、ひじき	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、 ☆ｼｭｳﾏｲのかわ、でんぷん、 こめあぶら、 ★ごまあぶら	にんじん、こねぎ、こまつな、まいたけ、たまねぎ、れんこん、ほししいたけ、しょうが、だいこん	624	29.1
17 水	MILK	＊ナン　＊**キーマカレー** *キャラメルポテト　*ミニトマト	ぶたひきにく、 ★ぎゅうにゅう、 ★チーズ	ナン、 ☆こむぎこ、さつまいも、 さんおんとう、 こめあぶら、 ★バター、★アーモンド	にんじん、 トマト、ミニトマト、にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、セロリー、グリンピース	716	24.9
18 木	MILK	*麦ご飯　*家常豆腐 *五目春雨　＊**りんご**	ぶたにく、みそ、★なまあげ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい 、おおむぎ、さんおんとう、 くずこ、はるさめ、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、しょうが、ほししいたけ、たけのこ、にんにく、ねぎ、コーン、きゅうり、もやし、りんご	666	24.7
19 金	MILK	*ガーリックライス ＊ミートオムレツ　*ハートスープ	ベーコン、ぶたひきにく、★たまご、とりにく、 ★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、 おおむぎ、 さんおんとう、 ☆ハートパスタ、 ★バター、 オリーブオイル、こめあぶら、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、パセリ、にんにく、たまねぎ、セロリー、キャベツ	711	27.8
22 月	MILK	＊**コメッコハヤシライス** *大根サラダ　＊**お菓子な目玉焼き**	ぶたにく、 ★とうにゅう、ポークハム、かんてん、★カルピス	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、さんおんとう、ざらめ、こめこ、こめあぶら、 ★ごま	にんじん、トマトピューレ、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、グリンピース、だいこん、きゅうり、おうとう	719	21.4
23 火	MILK	＊大根菜飯 *ぶりの照り焼き　＊みぞれ汁	ぶり 、とりにく、 ★はんぺん、 ★あぶらあげ、 ★ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	はいがまい 、さんおんとう、 でんぷん、★ごまあぶら、 ★ごま	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、まいたけ、ねぎ	618	31.9
24 水	MILK	＊**カレー南蛮** *芋もち（北海道郷土料理）　*ポンカン	ぶたにく、かまぼこ、 ★ぎゅうにゅう、 ★チーズ	くずこ、 ☆うどん、 じゃがいも、でんぷん、さんおんとう、こめあぶら、★バター	にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、ぽんかん	627	24.7
25 木	MILK	*あぶらふ丼　宮城の郷土料理 *おくずかけ	とりにく、 ★たまご、 ★あぶらあげ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、☆あぶらふ、さんおんとう、じゃがいも、そうめん、でんぷん、 こめあぶら	にんじん、みつば、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、ごぼう、だいこん、まいたけ、ねぎ	610	26.4
26 金	MILK	＊エクレアパン ＊ブイヤベース　＊**いちご**	ベーコン、まだら、ほたてがい、 ★えび、 ★ぎゅうにゅう	ミルクパン、チョコレート、 じゃがいも、 ★アーモンド、 こめあぶら	にんじん、にんにく、セロリー 、たまねぎ、 いちご	640	22.2
29 月	MILK	*はいがごはん　＊タレかつ　新潟の郷土料理 *スキー汁　*清美オレンジ	ぶたにく、★たまご、とりにく、★とうふ、みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、☆こむぎこ、☆パンこ、ざらめ、さつまいも、こんにゃく、こめあぶら	にんじん 、ごぼう、 だいこん、 ねぎ、 オレンジ	676	34.6
					2月の平均	663	26.7

※食材料の入荷の状況により、材料が変更になる場合があります。ご了解下さい。

※表中の★印は本校児童の食物アレルゲンとなる食品です。

献立名の**太字の料理**は
6年生からのリクエストです。