



2月の献立表



平成28年度

練馬区立谷原小学校



日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)
1	水	○	ゆかりご飯 魚とコーンの揚げ煮 小松菜とかまぼこの和え物	まかじき 板なしかまぼこ 牛乳	こめ でん粉 上新粉 じゃがいも さとう 油 いりごま	ピーマン こまつな にんじん しょうが にんにく ホールコーン 缶詰 キャベツ	633 21.9
2	木	○	練馬スパゲティ チキンサラダ くだもの	まぐろ缶詰 鶏肉 刻みのり 牛乳	スパゲティ さとう オリーブ油 すりごま	にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ キャベツ ホールコーン 缶詰 くだもの	662 29.3
3	金	○	【節分献立】 いわしのかば焼き丼 五目豆 すまし汁	大豆 さつま揚げ とうふ まいわし 開き 刻み昆布 牛乳	こめ でん粉 上新粉 さとう 油 いりごま	にんじん こまつな れんこん 干し椎茸 だいこん ねぎ	661 24.9
6	月	○	セルフあんぱん サウピカンサラダ イタリアンスープ	あずき(乾) 鶏肉 たまご 粉チーズ 牛乳	ショートニングパン さとう 黒砂糖 じゃがいも さとう パン粉 油	にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり ホールコーン 缶詰 玉葱	618 21.3
7	火	○	ご飯 かみかみ佃煮 すきやき煮 キャベツのごま酢あえ	糸けずり 豚肉 焼きとうふ 油あげ しらす干し 刻み昆布 牛乳	こめ さとう 突きこんにやく いりごま 油 いりごま	にんじん さやいんげん 玉葱 ごぼう ねぎ キャベツ りょうとうもやし	623 24.6
8	水	○	ジャンバラヤ 鶏肉のハーベキューソース 野菜のスープ煮	ベーコン 鶏肉 ウインナー 牛乳	こめ さとう じゃがいも 油	にんじん しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム ホールコーン 缶詰 キャベツ	632 21.9
9	木	○	【荘さんの地場野菜(ほうれん草)】 ご飯 サケの焼きつけ 青菜と茸の煮浸し 大根のみそ汁 くだもの	サケ ロースハム 油あげ とう ふ 大豆 みそ 牛乳	こめ じゃがいも いりごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが もやし えのきたけ ぶなしめじ だいこん ねぎ くだもの	603 29.4
10	金	○	チャーハン もやしときゅうりのポン酢和え 肉だんごスープ	焼き豚 豚と 豚ひき肉 たまご 大豆 とうふ カットわかめ 牛乳	こめ さとう でん粉 じゃがいも はるさめ 油 ごま油 いりごま	にんじん ねぎ 玉葱 グリンピース もやし きゅうり レモン しょうが 干し椎茸 はくさい だけこのこ	610 25.2
13	月	○	ご飯 サバのみそ煮 変わり煮浸し かきたま汁	サバ みそ 油あげ 鶏肉 とうふ たまご 牛乳	こめ さとう つきこんにやく さとう じゃがいも でん粉	にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ はくさい	631 27.4
14	火	○	コーンピラフ 野菜スープ ココアムース	鶏肉 豚肉 アガー 生クリーム 牛乳	こめ さとう 米 サラダ油 バター	にんじん こまつな マッシュルーム 玉葱 ホールコーン 缶詰 グリーンピース キャベツ もやし	636 20.3
15	水	○	ジャージャー麺 ジャーマンポテト	豚ひき肉 大豆 八丁みそ みそ ベーコン 牛乳	蒸し中華めん さとう でん粉 じゃがいも 油 ごま油 すりごま	にんじん もやし きゅうり にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸	613 24.0
16	木	○	ご飯 豆腐の肉みそ包み焼き もやしの海苔和え みそ汁	とうふ 豚ひき肉 みそ 油あげ 大豆 焼きのり 牛乳	こめ さとう じゃがいも 油 いりごま ごま油	にんじん こまつな しょうが ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり だいこん 玉葱	612 25.1
17	金	○	【荘さんの地場野菜(ほうれん草)】 黒砂糖パン ほうれん草のオムレツ ポトフ くだもの	ベーコン たまご 豚肉 ウインナー 生クリーム ピザチーズ 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 油	ほうれんそう にんじん ホールコーン 缶詰 玉葱 にんにく キャベツ くだもの	601 25.2
20	月	○	中華丼 もやしサラダ 白玉フルーツポンチ	豚こま いか うずら卵 牛乳	こめ でん粉 白玉団子 さとう 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ ねぎ もやし ホールコーン 缶詰 みかん缶 もも缶 バイン缶	739 23.0
21	火	○	カレーライス フレンチサラダ	豚こま 大豆 生クリーム 牛乳	こめ じゃがいも 小麦粉 ざらめ 油 バター	にんじん プロコリコー こまつな にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン 缶詰	656 18.6
22	水	○	【石川県の郷土料理】 ご飯 ししゃもの磯辺焼き 切り干し大根の含め煮 めった汁	油あげ 豚こま 大豆 とうふ みそ ししゃも あおのり 牛乳	こめ さとう こんにやく さつまいも いりごま 油	にんじん こまつな 切干しいん ごぼう だいこん ねぎ	667 29.1
23	木	○	わかめうどん いかしゅうまい じゃがいものみそマヨネーズサラダ	鶏肉 豚ひき肉 とうふ いか 焼きちくわ みそ カットわかめ 牛乳	うどん さとう しゅうまいの皮 じゃがいも ごま油 油 マヨネーズ	こまつな にんじん はくさい しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり	599 26.3
24	金	○	白ごまご飯 豚肉の柳川風煮 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 油あげ たまご とうふ みそ カットわかめ 牛乳	こめ さとう じゃがいも いりごま	にんじん 糸みつば 干し椎茸 ごぼう 玉葱 ねぎ	633 26.4
27	月	○	ごま塩ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 大根ときゅうりの梅風味和え 具だくさんみそ汁	ホキ 糸けずり 油あげ とうふ みそ 牛乳	こめ さとう じゃがいも いりごま マヨネーズ ごま油	にんじん こまつな 玉葱 きゅうり だいこん ねり梅 くだもの	653 26.4
28	火	○	コッペパン 手作りみかんジャム クリームシチュー ハニーサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳	コッペパン さとう コーンスターチ じゃがいも 小麦粉 はちみつ 油 バター	にんじん プロコリコー みかん缶 みかんジュース にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ グリーンピース キャベツ ホールコーン 缶詰	624 20.2

★食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1人1回あたり平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	635	24.5	29.0	346	2.9	259	0.37	0.52	36	4.6	2.5
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

★学校ホームページで日々の給食を紹介しています。ご覧ください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

今月の引き落とし日は2月6日(月曜日)・20日(月曜日・予備日)です(今年度最終)。