

令和6年



# 2月献立表



練馬区立関町小学校

| 実施日<br>日 曜 | 飲み物     | 献立名  | 赤の食品                                    | 黄色の食品  | 緑の食品  | 栄養量           |              |
|------------|---------|--|---|--|---|---------------|--------------|
|            |         |  | 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) |
| 1 木        | 牛乳      | 豚キムチ丼<br>フルーツポンチ<br><b>4-26-2<br/>リクエスト</b>                                    | ぶた肉 牛乳 寒天缶                              | 米 大麦 ごま油<br>さとう かたくり粉                                | にんにく しょうが ねぎ<br>たまねぎ にんじん 白菜<br>キムチ たら みかん缶<br>パイン缶 桃缶 ぶどう缶                     | 550           | 14.5         |
| 2 金        | 牛乳      | 菜の花とじゃこごはん<br>魚の西京焼き<br>干草和え<br>けんちん汁<br><b>4日：立春</b>                          | ちりめんじゃこ 牛乳<br>魚 みそ<br>油揚げ 豆腐            | 米 ごま油 さとう<br>油 こんにゃく<br>じゃがいも                        | しょうが キャベツ にんじん<br>もやし 小松菜 えのきたけ<br>ごぼう 大根 しいたけ ねぎ                               | 552           | 20.1         |
| 5 月        | 牛乳      | いわしのかば焼き丼<br>きなこ大豆<br>赤おにさんのみそ汁<br><b>3日：節分</b><br><b>6年生：外国語の献立</b>           | いわし 牛乳 大豆<br>きな粉 とり肉<br>かまぼこ 油揚げ        | 米 かたくり粉 小麦粉<br>油 さとう                                 | しょうが にんじん<br>大根 えのきたけ<br>ねぎ 小松菜   | 642           | 17.6         |
| 6 火        | 牛乳      | Naan & Butter Chicken Curry<br>(→ナン&バターチキンカレー)<br>小松菜とコーンいため<br>みかん入り牛乳寒天      | とり肉 生クリーム<br>牛乳 寒天                      | ナン 油 じゃがいも<br>バター 小麦粉 さとう                            | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん もやし コーン<br>小松菜 みかん缶                                      | 649           | 14.2         |
| 7 水        | 牛乳      | チリピーンズライス<br>パリパリサラダ<br>くだもの(予定：かんきつ類)   | ぶた肉 大豆 牛乳                               | 米 大麦 油 さとう<br>ワンタンの皮 はちみつ                            | にんにく しょうが セロリ たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマト缶<br>トマトピューレ キャベツ きゅうり<br>コーン くだもの(かんきつ類) | 646           | 14.7         |
| 8 木        | 牛乳      | ごはん<br>肉じゃがコロック<br>白菜の塩こんぶいため<br>とうふのすまし汁                                      | 牛乳 ぶた肉<br>塩こんぶ 豆腐                       | 米 油 しらたき じゃがいも<br>マッシュポテト さとう 小麦粉<br>パン粉 油 ごま油       | たまねぎ にんじん 白菜<br>もやし 大根 しいたけ<br>小松菜 ねぎ   | 610           | 13.1         |
| 9 金        | 牛乳      | チャプチェ丼<br>キャベツの中華炒め<br>おかしな目玉焼き<br><b>チャプチェ：韓国料理</b>                           | ぶた肉 牛乳 アガー                              | 米 大麦 油<br>春雨 さとう<br>かたくり粉 ごま油                        | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ ねぎ もやし<br>小松菜 キャベツ 桃缶                                    | 652           | 13.8         |
| 13 火       | 牛乳      | こぎつねごはん<br>ししゃものフライ<br>五目汁   | とり肉 油揚げ<br>牛乳 ししゃも<br>豆腐 みそ             | 米 もち米 油<br>さとう 小麦粉 パン粉<br>じゃがいも こんにゃく                | にんじん 大根 ねぎ 小松菜  | 635           | 16.9         |
| 14 水       | 牛乳      | 麦ごはん<br>ジャージャン豆腐<br>わかめサラダ<br><b>1-2リクエスト</b>                                  | 牛乳 ぶた肉<br>みそ 厚揚げ<br>わかめ                 | 米 大麦 油<br>さとう かたくり粉                                  | しょうが にんにく しいたけ<br>たけのこ にんじん ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン たまねぎ                         | 603           | 16.4         |
| 15 木       | 牛乳      | ミートソーススパゲッティ<br>野菜のソテー<br>チョコケーキ<br><b>6年生：外国語の献立</b>                          | ぶた肉 大豆<br>牛乳 卵 豆腐                       | スパゲッティ(卵なし) オリーブ油<br>油 さとう 小麦粉<br>マーガリン(乳不使用) チョコチップ | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ マッシュルーム<br>トマトピューレ トマト缶<br>キャベツ コーン                      | 731           | 14.6         |
| 16 金       | 牛乳      | Bacon Curry<br>(→ベーコンカレー)<br>バジルドレッシングサラダ<br><b>6年生が考えた献立</b>                  | ぶた肉 大豆 粉チーズ<br>ベーコン 牛乳                  | 米 大麦 小麦粉<br>バター 油<br>じゃがいも さとう                       | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん トマトピューレ<br>青ピーマン パセリ<br>もやし きゅうり キャベツ                    | 646           | 13.9         |
| 19 月       | 牛乳      | わかめごはん<br>ひじき入り豆腐ハンバーグ<br>三色炒め<br>野菜のみそ汁<br><b>6年生：セレクト給食<br/>(うら面をご覧ください)</b> | わかめ 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 豆腐 高野豆腐<br>ひじき 油揚げ みそ | 米 油 さとう<br>かたくり粉                                     | たまねぎ ねぎ しょうが<br>もやし にんじん 小松菜<br>大根 キャベツ ぶなしめじ                                   | 561           | 17.8         |
| 20 火       | りんごジュース | ココアパン<br>白身魚の黄金焼き<br>ベーコンと野菜のソテー<br>ポトフ<br><b>2-2,3-1リクエスト<br/>りんごジュース</b>     | 白身魚 みそ<br>ベーコン とり肉<br>ウィンナー 大豆          | ココアパン<br>マヨネーズ(エッグフリー)<br>油 じゃがいも                    | りんごジュース パセリ にんにく<br>にんじん コーン キャベツ<br>小松菜 たまねぎ ブロッコリー                            | 584           | 17.3         |
| 21 水       | 牛乳      | 中華丼<br>炒めナムル<br>大学いも<br><b>6年生が考えた献立</b>                                       | ぶた肉 なたと(山芋なし)<br>いか 牛乳                  | 米 大麦 油 かたくり粉<br>ごま油 さつまいも<br>さとう 水あめ ごま              | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん たけのこ 白菜<br>チンゲンサイ ねぎ もやし 小松菜                             | 673           | 12.2         |
| 22 木       | 牛乳      | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>茎わかめのきんぴら<br>田舎汁<br><b>6年生が考えた献立</b>                           | 牛乳 鮭 ぶた肉<br>わかめ とり肉<br>油揚げ みそ           | 米 ごま油 こんにゃく<br>さとう じゃがいも<br>こんにゃく                    | ごぼう にんじん 大根<br>えのきたけ 小松菜  | 573           | 20.1         |
| 26 月       | 牛乳      | うどとぶた肉のいため丼<br>野菜のごまあえ<br>くだもの(予定：かんきつ類)<br><b>予定：<br/>練馬区産うど</b>              | ぶた肉 牛乳                                  | 米 大麦 油 さとう<br>マーガリン(乳不使用) ごま                         | にんにく たまねぎ にんじん<br>うど キャベツ ぶなしめじ もやし<br>小松菜 くだもの(予定：かんきつ類)                       | 566           | 14.9         |
| 27 火       | 牛乳      | きのこのピラフ<br>スパニッシュオムレツ<br>コンソメスープ<br><b>スパニッシュオムレツ：<br/>スペイン料理</b>              | とり肉 牛乳 ベーコン<br>ダイスチーズ 卵<br>ウィンナー 大豆     | 米 油 じゃがいも  | たまねぎ にんじん ぶなしめじ<br>マッシュルーム 青ピーマン<br>にんにく セロリ コーン<br>キャベツ 小松菜                    | 613           | 17.3         |
| 28 水       | 牛乳      | 焼き豚チャーハン<br>いかにチリソース<br>広東スープ  | 焼き豚 牛乳<br>いか とり肉                        | 米 油 かたくり粉<br>小麦粉 ごま油 さとう                             | にんじん ねぎ グリンピース<br>にんにく しょうが たまねぎ<br>たけのこ しいたけ<br>白菜 チンゲンサイ                      | 587           | 18.3         |
| 29 木       | 牛乳      | Western Style<br>Bread Curry<br>(→チーストースト&カレー)<br>フレンチサラダ<br><b>6年生：外国語の献立</b> | ピザチーズ<br>ぶた肉 牛乳                         | 食パン 油<br>じゃがいも バター<br>小麦粉 さとう                        | パセリ しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり コーン                                     | 630           | 16.7         |

※ 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19回

| 【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】 |       |      |      |       |        |    |       |        |        |       |      |     |
|---------------------------|-------|------|------|-------|--------|----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
| エネルギー                     | たんぱく質 | 脂質   | 食塩   | カルシウム | マグネシウム | 鉄  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |     |
| kcal                      | %     | %    | g    | mg    | mg     | g  | μgRE  | mg     | mg     | mg    | g    |     |
| 今月の平均                     | 616   | 15.9 | 31.2 | 2.6   | 329    | 89 | 2.2   | 225    | 0.31   | 0.45  | 17   | 6.1 |

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク