

令和7年



2月献立表



練馬区立関町小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
日	曜	献立物		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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
3	月	牛乳	スタミナ丼 広東スープ	ふた肉 牛乳 とり肉		米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油		しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら りんご にんにく たけのこ ししいたけ 白菜 チンゲンサイ		573	17.0
4	火	牛乳	鮭すし カリカリまめサラダ 雪だんご汁	鮭 油揚げ 牛乳 大豆 とり肉		米 さとう かたくり粉 油 白玉団子		小松菜 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 大根 しいたけ ねぎ		622	17.4
5	水	牛乳	とり肉とごぼうのごはん ししゃものいそべあげ 田舎汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり みそ		米 もち米 ごま油 さとう 小麦粉 かたくり粉 油 じゃがいも こんにゃく		しょうが ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 小松菜		579	16.6
6	木	牛乳	ナン キーマカレー キャベツのソテー みかんゼリー	牛乳 ふた肉 大豆 粉チーズ アガー		ナン 小麦粉 バター 油 さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ 青ピーマン キャベツ コーン みかんジュース		577	15.9
7	金	牛乳	鯛めし ちくわのいそべあげ お事汁 くだもの(予定: いちご)	まだい 牛乳 ちくわ 青のり とり肉 小豆 みそ		米 油 小麦粉 かたくり粉 こんにゃく 里芋		ごぼう にんじん 大根 小松菜 くだもの(予定: いちご)		559	16.6
10	月	牛乳	ミートソースパグティ もやしとコーンのソテー チョコケーキ	ふた肉 大豆 牛乳 卵 豆腐		スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう 小麦粉 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 たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 もやし コーン 小松菜		720	14.8
12	水	牛乳	チャプチェ丼 わかめサラダ	ふた肉 牛乳 わかめ		米 大麦 油 春雨 さとう かたくり粉 ごま油		にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ もやし 小松菜 きゅうり キャベツ コーン たまねぎ		563	14.9
13	木	牛乳	豚丼 具だくさんすまし汁	ふた肉 牛乳 油揚げ とり肉 豆腐		米 大麦 さとう しらす ごま油 かたくり粉 じゃがいも こんにゃく		しょうが たまねぎ たけのこ にら 大根 にんじん ねぎ 小松菜		577	17.9
14	金	牛乳	麦ごはん ジャージャー豆腐 炒めナムル くだもの(予定: みかん)	牛乳 ふた肉 みそ 厚揚げ		米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油		しょうが にんにく ししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし 小松菜 くだもの(予定: みかん)		624	16.2
17	月	牛乳	みそラーメン キャラメルポテト	みそ ふた肉 牛乳		中華めん 油 ごま油 ラード さつまいも さとう マーガリン(乳不使用)		にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ししいたけ もやし キャベツ コーン にら		613	13.3
18	火	牛乳	ごはん ふた肉のしょうが焼き 煮びだし 野菜たくさんみそ汁	牛乳 ふた肉 油揚げ みそ		米 油 さとう		しょうが たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 小松菜 大根 キャベツ ぶなしめじ ねぎ		602	17.9
19	水	りんご ジュース	ココアパン 白身魚の黄金焼き ベーコンと野菜のソテー さつまいものポトフ	白身魚 みそ ベーコン とり肉 ウィンナー 大豆		ココアパン マヨネーズ(エッグフリー) 油 さつまいも		アップルジュース パセリ にんにく にんじん コーン キャベツ 小松菜 たまねぎ		585	16.0
20	木	牛乳	ごはん とり肉からあげ 小松菜とコーンいため けんちゃん汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐		米 かたくり粉 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも		にんにく しょうが もやし コーン 小松菜 ごぼう にんじん 大根 ししいたけ ねぎ		598	15.5
21	金	牛乳	昆布ごはん 厚焼き卵 白菜とわかめのみそ汁	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 大豆 卵 わかめ みそ		米 油 さとう		しょうが にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース 大根 白菜 ぶなしめじ ねぎ		566	18.0
25	火	牛乳	梅ごはん 魚の西京焼き 三色炒め 吉野汁	牛乳 魚 みそ とり肉 油揚げ		米 ごま さとう 油 かたくり粉		梅 しょうが もやし にんじん 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ		557	16.3
26	水	牛乳	チキンクリームライス バリバリサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム		米 大麦 油 バター 小麦粉 ワンタンの皮 はちみつ		にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり		631	12.9
27	木	牛乳	麦ごはん ジャンボきょうざ 青菜の中華スープ	牛乳 ふた肉 みそ とり肉		米 大麦 ごま油 きょうざの皮 小麦粉 油 じゃがいも		キャベツ にんにく たまねぎ にら しょうが にんじん ぶなしめじ ほうれん草 小松菜		581	13.8
28	金	牛乳	麦ごはん ハッシュドビーフ バジルドレッシングのサラダ	牛乳 牛肉 ふた肉 生クリーム		米 大麦 油 さとう 小麦粉 バター		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース もやし きゅうり キャベツ		635	13.4

※ 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18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 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 μgRE	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	598	15.8	31.7	2.5	313	85	2.2	250	0.30	0.44	15	5.3

※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。

