

2月の献立表

平成 24年度 練馬区立大泉第三小学校

日曜日	牛乳	献立名	熱量(kcal) たんぱく質(g)	主な食品と働き			
				黄:力のもとになる	赤:血・肉・骨を作る	緑:体の調子を整える	
1 金	○	ポークカレー&ライス フルーツヨーグルト	714 19.6	こめ 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 粉糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト (鶏がら)	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト(ケチャップ) 果物全般(チャップ) バナナ(プル・真糖・みかん(缶詰)) 大根(福神漬) (セロリー)	
4 月	○	ごはん しゃも地のピリ辛焼き (☆3日・節分) 和風サラダ なめこのみそ汁	604 24.6	こめ 三温糖 米ぬか油 上白糖 ごま油	牛乳 しゃも地 みそ 大豆 (かつお節)	しょうが ねぎ 人参 もやし 白菜 玉ねぎ なめこ 大根 小松菜	
5 火	○	三色丼ぶり けんちん汁	653 30.1	こめ 米ぬか油 三温糖 ごま油 さといも こんにやく	牛乳 鶏肉 大豆 鶏卵 豚肉 豆腐 (かつお節)	ほうれん草 のり ごぼう 大根 人参 ねぎ きゅうり しょうが	
6 水	○	もちもちわかめうどん ちくわの磯辺揚げ	635 27.3	うどん 米ぬか油 三温糖 白玉もち 米揚げ油 小麦粉	牛乳 豚肉 かまぼこ ちくわ 鶏卵 (かつお節)	人参 大根 たけのこ 椎茸 ねぎ わかめ 青のり みかん (こんぶ)	
7 木	○	コーンピラフ みかん入り杏仁ゼリー	635 18.8	こめ バター 米ぬか油 上白糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 調乳生クリーム (鶏がら)	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし パセリ 寒天 みかん(缶詰) (セロリー)	
8 金	○	セサミン 中華風和えもの	644 28.2	セサミン はちみつ マーガリン 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 春雨	牛乳 鶏肉 豆腐 えび (鶏がら)	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ グリーンピース トマト(ケチャップ) もずく きゅうり	
11 月・祝		ひんご(きんご)り 建国記念の日					
12 火	○	黒砂糖パン カレーフライドポテト	604 22.1	黒砂糖パン 米ぬか油 春雨 ごま油 でん粉 米揚げ油 じゃがいも	牛乳 豆腐 豚肉 鶏卵 (鶏がら)	しょうが 椎茸 人参 白菜 ねぎ	
13 水	○	ごはん 煮びたし	600 25.4	こめ 米ぬか油 三温糖	牛乳 鶏卵 鶏肉 かまぼこ 豚肉 油揚げ (かつお節)	椎茸 みつば 人参 白菜 大根 小松菜 えのきたけ (こんぶ)	
14 木	○	チョコチップパン 型ぬきチーズ	644 28.0	チョコチップパン 米ぬか油 じゃがいも	牛乳 豚肉 生クリーム チーズ (鶏がら)	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト(ケチャップ・ピューレ) オレンジ	
15 金	○	ごはん ボイル野菜	651 26.6	こめ ごま油 三温糖 ごま 米ぬか油	牛乳 鶏肉 豚肉 (鶏がら)	しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり 人参 椎茸 チンゲンツァイ	
18 月	○	すき焼き風ごはん 豆腐のすまし汁	602 25.0	こめ 米ぬか油 こんにやく ごま 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 (かつお節)	しょうが 人参 ごぼう かぶ こんぶ にんにく わかめ 椎茸 ねぎ	
19 火	○	ごはん ぎすけ煮	704 32.0	こめ 米揚げ油 さつまいも でん粉 三温糖 ごま	牛乳 鮭 大豆 ちりめんじゃこ みそ (かつお節)	しめじ 大根 人参 ねぎ	
20 水	○	スパゲッティー・ミートソース 野菜のごま酢和え	621 24.7	スパゲッティー オリーブ油 米ぬか油 バター 三温糖 小麦粉 ごま	牛乳 豚肉 チーズ (鶏がら)	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト(ケチャップ・ピューレ) キャベツ もやし (セロリー)	
21 木	○	コーンマヨトースト 大根サラダ	608 23.0	胚芽パン マヨネーズ 米ぬか油 三温糖	牛乳 ハム チーズ ベーコン (鶏がら)	とうもろこし パセリ 大根 きゅうり みかん(缶詰) 玉ねぎ ほうれん草 人参 (セロリー)	
22 金	○	豆ワかごはん 果物(はっさく)	653 28.3	こめ こんにやく じゃがいも	牛乳 大豆 がんもどき 魚のすり身製品(三鞭) うずらの卵 (かつお節)	わかめ こんぶ 人参 大根 はっさく (こんぶ)	
25 月	○	さんまのかば焼き丼 わかめのすまし汁	665 25.2	こめ 米揚げ油 小麦粉 でん粉 上白糖 ごま 三温糖	牛乳 さんま 豆腐 (かつお節)	しょうが もやし 人参 小松菜 ねぎ わかめ	
26 火	○	ピザトースト ABCスープ	625 24.3	胚芽パン 米ぬか油 上白糖 マカロニ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー (鶏がら)	玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム トマト(ケチャップ・ピューレ) ほうれん草 キャベツ 人参 とうもろこし (セロリー)	
27 水	○	ごはん 手作りふりかけ	679 27.1	こめ 米ぬか油 三温糖 ごま さといも こんにやく	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節 豆腐 みそ (かつお節)	大根 人参 ひじき ごぼう 大根 ねぎ	
28 木	○	セルドック 冬のホワイトシチュー	684 27.4	コッペン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 ソーセージ 豚肉 調乳生 クリーム (鶏がら)	トマト(ケチャップ) キャベツ 人参 しめじ フロッキー 玉ねぎ (セロリー)	

※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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
2月平均	643	25.7	22.4	353	2.4	196	0.3	0.4	16	5.0	2.5
栄養摂取基準	660	20.0	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	3.0	140	0.4	0.5	23	6.0	2.5未満
		13~28		380		140~420					

★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シボルマーク