

平成27年度 2月 献立表

練馬区立大泉第四小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー/kcal たんぱく質/g
				血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	
1	月	○	練馬ごはん ししゃものピリ辛焼き、おかかあえ 青菜のみそ汁	ぶた肉 油揚げ(かつお節) みそ 牛乳ししゃも(こんぶ)	米 むぎ さとう 油 ごま	にんじん こまつな だいこん しょうが にんにくもやし はくさい	551 25.3
2	火	○	麦ごはん 豆腐の中華煮、ナムル オレンジ	ぶた肉 とうふ 牛乳	米 むぎ さとう でんぶん ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ にんにくしょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし きゅうり キャベツ オレンジ	587 25.0
3	水	○	節分ごはん、手巻きのり いわしの姿煮、白菜のごま酢 みそ汁	大豆 油揚げ いわし みそ (かつお節) 牛乳 のり こんぶ	米 もち米 さとう じゃがいも ごま	にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ しょうが ねぎ はくさい もやし だいこん	642 32.2
4	木	○	麦ごはん 豚のしょうが焼き、海藻サラダ 具だくさんみそ汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ (かつお節) 牛乳 かいそうミックス(こんぶ)	米 むぎ さとう ごま油 ごま油	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし しょうが コーン だいこん ねぎ	648 30.1
5	金	○	手作りオニオンベーコンパン 白いんげん豆とトマトのスープ カリフラワーのカレー風味サラダ	たまご ベーコン とり肉 いんげんまめ 牛乳 ピザチーズ	小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ 油	にんじん トマト 缶 青ピーマン たまねぎ セロリー にんにく キャベツ もやし カリフラワー	600 24.4
8	月	○	ソースやさそば ポテトのチーズ焼き はっさく	ぶた肉 ベーコン 牛乳 あおのり ピザチーズ	蒸し中華めん じゃがいも 油	にんじん 青ピーマン パセリ にんにくしょうが たまねぎ キャベツ はっさく	676 24.0
9	火	○	麦ごはん 魚の西京焼き、野菜のからしあえ のっぺい汁	銀ダラ みそ(かつお節) ぶた肉 油揚げ 牛乳(こんぶ)	米 むぎ さとう さとも こんにやく 竹輪 ふ でんぶん	にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん ねぎ	524 20.1
10	水	○	チーズパン スペイン風オムレツ カントリーサラダ、いちご	ベーコン ぶた肉 たまご 牛乳 ピザチーズ	チーズパン じゃがいも さとう オリーブ油 バター 油	にんじん パセリ たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん レモン いちご	647 30.4
12	金	○	ロコモコ丼 野菜たっぷりミネストローネ	とうふ ぶた肉 たまご ベーコン 牛乳	米 むぎ パン粉 さとう じゃがいも 油	赤ピーマン にんじん トマト 缶 しょうが たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	762 31.8
15	月	○	エクレアパン ABCスープ 茎わかめのサラダ	とり肉 牛乳 くわかめ	コッペパン チョコレート じゃがいも マカロニ さとう 油 ごま	にんじん パセリ セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	579 20.0
16	火	○	コーンピラフ ハンガリアンシチュー おかしな目玉焼き	ベーコン ぶた肉 牛乳 ピザチーズ カルビス	米 じゃがいも 小麦粉 さとう油 バター	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン にんにくしょうが もも缶	688 18.7
17	水	○	ホイコーロ丼 パンチビーンズ	ぶた肉 みそ 大豆 牛乳	米 むぎ さとう でんぶん 油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 干し椎茸 ねぎ	657 27.2
18	木	○	麦ごはん 鶏の唐揚げ、ごまドレッシングサラダ 大根の味噌汁	とり肉 油揚げ(かつお節) みそ 牛乳 わかめ (こんぶ)	米 むぎ でんぶん 小麦粉 さとう油 ごま	にんじん しょうが きゅうり キャベツ だいこん	645 26.1
19	金	○	わかめごはん かぼちゃコロッケ、冬野菜のごま和え 根菜のすまし汁	ぶた肉 いんげんまめ たまご(かつお節) 牛乳 わかめ(こんぶ)	米 むぎ じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう油 ごま	かぼちゃ ほうれんそう にんにく たまねぎ はくさい れんこん ごぼう ねぎ だいこん	679 22.2
22	月	○	二種フランス ぎやべつクリームスープ オニオンドレッシングサラダ	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン さとう じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 バター	パセリ にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ キャベツ コーン	661 21.5
23	火	○	麦ごはん 魚の風味焼き、水菜の梅肉和え いも団子汁	カジキマグロ ぶた肉 みそ (かつお節) 牛乳	米 むぎ さとう じゃがいも でんぶん ごま油 ごま	みずな にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ キャベツ 梅干し たまねぎ だいこん ごぼう	677 32.2
24	水	オレンジ	キムチチャーハン わかめスープ ガーリックポテト	ぶた肉 とうふ わかめ	米 むぎ じゃがいも 油	にんじん 青ピーマン こまつな オレンジジュース はくさいキムチ しょうが たけのこ もやし 干し椎茸 ねぎ	556 16.3
25	木	○	五目しょうゆラーメン 大学芋 デコボン	ぶた肉 牛乳 わかめ	蒸し中華めん でんぶん さつまいも さとう 水あめ 油 ごま	にんじん チンゲンサイ にんにくしょうが はくさい ねぎ 干し椎茸 デコボン	678 20.7
26	金	○	青大豆しょうゆごはん 肉じゃが ほうれん草のおひたし	青大豆 ぶた肉(かつお節) 牛乳	米 もち米 じゃがいも こんにやく さとう油	さやいんげん ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい	573 21.9
29	月	○	ポークカレー パリパリサラダ	ぶた肉 牛乳	米 むぎ じゃがいも 小麦粉 さとう油 バター ごま油 ワナタンの皮	にんじん にんにくしょうが りんご セロリー たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	677 20.9

	エネルギー		脂質	鉄分	カルシウム		ビタミン			食塩	食物繊維
	kcal	たんぱく質 g			mg	mg	レチノール当量µg	B1mg	B2mg		
2月平均	635	24.6	19.9	2.4	343	220	0.36	0.48	28	3.1	5.3
学校給食摂取基準	640	24.0	19.5	3.0	350	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

