

令和8年

2月献立表

大泉北小学校

実施日 日曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量 1等材 ^{1等} あたりの (kcal) (%)
		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	
2月	こぎつねごはん ★牛乳 ◎てりやきハンバーグ 岩汁 ★やさいのごまじょうゆ [初午のこんだて]	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげレンズまめ ひじき だいす ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ★しろすりごま	にんじん レモン ねぎ こまつな もやし キャベツ	597 18.8
3火	いわしのかば焼き丼 ★牛乳 貝だくさん味噌汁 きな粉豆 [節分のこんだて]	いわし ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いりだいす きなこ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	649 17.7
4水	菜の花チャーハン ★牛乳 ツナ春巻き ★坦々スープ [立春のこんだて]	ぶたにく ★ぎゅうにゅう まぐろ ぶたひきにく とうふ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら はるまきのかわ マヨネーズ (卵なし) こむぎこ こめあぶら ★しろごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん なばな キャベツ キムチ(ル不使用) もやし えのきたけ にら	623 15.6
5木	ご飯 ★牛乳 ★卵焼きの甘酢あんかけ 和風サラダ 小松菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら キャベツ きゅうり だいこん こまつな	544 15.9
6金	練馬スパゲティ ★牛乳 コールスローサラダ おかからのガトーショコラ [6年生リクエスト]	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう おから	スパゲティ オリーブ油 さとう かたくりこ こめあぶら こむぎこ はちみつ ふんとう	だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんじん キャベツ コーン みかんジュース	671 15.7
9月	◎タンメン ★牛乳 スペイシーポテトピーンズ	ぶたにく かいばしら かまぼこ ★ぎゅうにゅう だいす	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ にら	545 16.2
10火	★練馬にんじんの卵とじそぼろ丼 ★牛乳 さつまいも汁 せとか 練馬産にんじん給食	とりひきにく こうやどうふ ★たまご のり ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ せとか	635 18.3
12木	ご飯 ★牛乳 たらの甘辛揚げ ★◎カルシウムサラダ ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう たら ひじき まぐろかん ちりめんじやこ とりもも ★たまご	こめ あぶら かたくりこ さとう ★ごま こめあぶら でんぶん	しょうが にんじん キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ ほうれんそう	587 18.7
13金	★シーフードピラフ ★牛乳 レンズ豆のスープ レモンドレッシングサラダ	いか ★えび ★ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	こめ おおむぎ こめあぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ にんにく キャベツ こまつな もやし きゅうり あかビーマン キビーマン レモン	533 17.4
16月	◎カレーマーボー豆腐丼 ★牛乳 ★チョレギサラダ	ぶたひきにく だいす みそ とうふ ★ぎゅうにゅう かいそう のり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ にら だいこん きゅうり こまつな コーン	581 16.5
17火	わかめご飯 ★牛乳 鰹のコーンフレーク揚げ 練馬みその味噌汁 いちご [練馬みその日]	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ コーンフレーク パンこ あぶら じゃがいも	にんじん だいこん キャベツ こまつな いちご	591 17.9
18水	ターメリックライス ★牛乳 チリコンカン マカロニサラダ	★ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう マカロニ オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ビーマン キャベツ もやし にんじん きゅうり	571 14.9
19木	メープルトースト ★牛乳 サーモンのホワイトシチュー シーザーサラダ [食育の日～カナダ～]	★ぎゅうにゅう さけ とうにゅう クリーム ベーコン チーズ	しょくパン パター グラニューとう メープルシロップ じゃがいも こめあぶら こむぎこ クルトン オリーブ油	しょうが セロリー にんじん たまねぎ しめじ はくさい こまつな ほうれんそう キャベツ コーン にんにく	571 16.5
20金	たくあんご飯 ★牛乳 いかしゅうまい 冬野菜の味噌汁 ピリピリしらたき 練馬大根たくあん給食	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか だいす かんてん みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ さといも しらたき さとう	だいこん しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん かぶ ねぎ にんにく	554 16.0
24火	★なんちゃってオムライス ★牛乳 マカロニスープ スイートポテト [6年生リクエスト]	ワインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ さつまいも さとう パター	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース セロリー しょうが キャベツ コーン	672 13.9
25水	ほたてご飯 ★牛乳 いかの竜田揚げ ★せんべい汁 ★りんご 青森県の料理	かいばしら あぶらあげ ★ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ もちごめ さとう かたくりこ あぶら こめあぶら じゃがいも こんにゃく ★せんべい	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ ★りんご	566 20.0
26木	きなこ揚げパン ★牛乳 ミネストローネ ★焼肉サラダ [6年生リクエスト]	きなこ ★ぎゅうにゅう とりもも だいす ぶたにく	ねじりパン あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも こめあぶら ★しろごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん トマトペースト しょうが きゅうり	558 17.7
27金	ご飯 ★牛乳 ★ししゃものみりん焼き 肉じゃが ツナサラダ	★ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく まぐろかん	こめ ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	607 18.1

※ 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

※ ★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニューです。字体の異なる料理は、6年生のリクエストです。

※ 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。記載は中学年の栄養価です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	592	17.0	30.8	2.5	341	97	2.4	215	0.26	0.45	17	6.5
基準値	650	エネルギーの 20~30%	エネルギーの 2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	