

令和8年

2月献立表

大泉北小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
2	月	こぎつねごはん ★牛乳 ◎てりやきハンバーグ 呉汁 ★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 だいず 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 具だくさん味噌汁 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 いりだいず 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(卵不使用) もやし えのきたけ にはら	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 にはら 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 オリーブゆ 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 スパイシーポテトビーンズ	ぶたにく かいばしら かまぼこ ★ぎゅうにゅう だいず	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 にはら	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 たらもの甘辛揚げ ★◎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 ちりめんじゃこ 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 てんぷん	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 あかピーマン きピーマン レモン	533	17.4
16	月	◎カレーマールー豆腐丼 ★牛乳 ★チョレギサラダ	ぶたひきにく だいず 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 にはら 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 鰯のコーンフ레이크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레이크 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 だいず 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 オリーブゆ	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ピーマン 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 バター 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 オリーブゆ	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 ビリビリしらたき 練馬大根たくあん給食	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか だいず 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	ウインナー ★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 バター	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリーンピース セロリー しょうが キャベツ コーン	672	13.9
25	水	はたてご飯 ★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 こんにやく ★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 だいず ぶたにく	ねじりパン あぶら さとう オリーブゆ 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 こんにやく 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 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上