

2月のこんだて

平成26年度 練馬区立大泉北小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			I栄養-たんぱく質
				赤: 血や肉・骨や歯をつくる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子をととのえる	
2	月	○	カレーうどん 大学伊	牛乳・鶏肉 油揚げ	うどん・さつまいも 水あめ・砂糖・ごま油	にんじん・たまねぎ だいこん・こねぎ・しょうが	664kcal 21.3g
3	火	○	節分ご飯 甘魚周の西京焼き けんちん汁 くだもの	牛乳・大豆 甘魚周・油揚げ	米・もち米・さいも 砂糖・なたね油	にんじん・こまな・こねぎ だいこん・ごぼう・ホーンカン	643kcal 29.0g
4	水	○	ご飯 豚肉のしょうが煮 根菜ソテー	牛乳・豚肉 厚揚げ	米・なたね油 砂糖	にんじん・にんにく・しょうが ごぼう・たまねぎ・だいこん	636kcal 25.3g
5	木	○	ご飯 四川豆腐 すずしろスープ	牛乳・豚肉・豆腐	米・なたね油・砂糖 ごま油・くず粉・かたくり粉	にんじん・こねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ・だいこん	639kcal 29.2g
6	金	○	わかめご飯 肉じゃが やさしいおかか煮	牛乳・わかめ・粉かつお 豚肉	米・じゃがいも 砂糖・なたね油	にんじん・たまねぎ キャベツ・切干大根	630kcal 29.1g
9	月	○	ご飯 厚揚げのみそ炒め 金時豆のスープ	牛乳・豚肉・厚揚げ 大正金時	米・砂糖 じゃがいも・なたね油	にんじん・こねぎ たまねぎ・しょうが・だいこん	655kcal 26.4g
10	火	○	ご飯 鶏肉と根菜の煮もの かつおでん 五目ソテー	牛乳・豚肉・鶏肉	米・さいも 砂糖・なたね油	にんじん・赤ピーマン・キャベツ だいこん・たまねぎ・しょうが・もやし	638kcal 28.7g
12	木	○	ご飯 めばるの塩焼き 五目せんべい みそ汁	牛乳・めばる 豚肉	米・じゃがいも・砂糖 さつまいも・なたね油	にんじん・しょうが ごぼう・だいこん・たまねぎ	637kcal 27.0g
13	金	○	ジャンバラヤ 青のりポテト シリアンスープ くだもの	牛乳・豚肉・おろし 鶏肉・ウンナー	米・じゃがいも なたね油	にんじん・ピーマン・にんにく たまねぎ・キャベツ・いよかん	633kcal 22.5g
16	月	○	ご飯 お魚のお刺身 じゃがいものおかか煮 みそ汁	牛乳・ホキ	米・じゃがいも さつまいも・砂糖	にんじん・ピーマン・しょうが だいこん・たまねぎ・ごぼう	622kcal 28.1g
17	火	○	ご飯 信田煮 豚汁 くだもの	牛乳・鶏肉・豆腐 油揚げ・豚肉	米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・たまねぎ・ほうろく ごぼう・こねぎ・だいこん	646kcal 26.3g
18	水	○	ご飯 五目かかし ごぼうの揚げ煮 さつまいも汁	牛乳・鶏肉・ひじき 油揚げ	米・もち米・さつまいも 砂糖・なたね油	にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ・こまな	653kcal 20.9g
19	木	○	大泉のパン りやまチキン スパイスポテト 野菜のスープ	牛乳・鶏肉 ベーコン	大泉のパン・じゃがいも 砂糖・なたね油	にんじん・にんにく キャベツ・たまねぎ	621kcal 25.0g
20	金	○	ご飯 肉 焼き みそ汁 トニタン	牛乳・豚肉 油揚げ	米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・こねぎ・キャベツ たまねぎ・にんにく・ごぼう・だいこん	623kcal 28.8g
23	月	○	ご飯 メダイの刺身 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳・メダイ 油揚げ	米・さつまいも なたね油・砂糖	にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ・切干大根	643kcal 27.7g
24	火	○	あんかけ焼きそば コーンソテー くだもの	牛乳・豚肉 ベーコン	中華めん・かたくり粉 くず粉・なたね油・ごま油	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・キャベツ・こまな ほうろく・コーン・ブロッコリー	619kcal 25.9g
25	水	○	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 せんべい	牛乳・鶏肉 厚揚げ	米・もち米・砂糖 さつまいも・なたね油	にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ	635kcal 24.5g
26	木	○	チキンカレーライス 春キャベツソテー	牛乳・鶏肉	米・じゃがいも バター・小麦粉・なたね油	にんじん・もやし・にんにく しょうが・たまねぎ・キャベツ	690kcal 21.8g
27	金	○	ご飯 西作豚 わかめスープ	牛乳・わかめ 豚肉	米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・たまねぎ しょうが・ピーマン	671kcal 23.7g

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

◆食材等の都合により、献立を変更する場合もございます。

	I栄養- (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加ゆめ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
2月平均(中学年)	642	25.6	18.6	326	2.5	262	0.53	0.42	23	2.3	4.8
低学年	530	20.0	17.1	300	2.0	150	0.30	0.40	20	2.0	4.0
中学年	640	24.0	20.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
高学年	750	28.0	23.5	400	4.0	200	0.50	0.50	26	3.0	6.0