

# 2月 献立表

平成30年度

練馬区立大泉北小学校

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	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	
1	金	○	やこめ いわしの筒煮 大根の甘酢 かみなり汁 	大豆 油揚げ ★いわし 削り節 米みそ 焼き豆腐 ★牛乳	もち米 米 上白糖 さいの目こんにゃく 油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ しょうが だいこん ごぼう しめじ	641 28.5
4	月	○	梅ご飯 塩肉じゃが 菜の花のからし和え 	★豚肉 ★牛乳	米 米粒麦 ジャがいも 突きこんにゃく 上白糖 油	カリカリ梅の素 にんじん さやいんげん なばな しょうが 玉葱 キャベツ もやし	596 21.7
5	火	○	きつねご飯 白菜のゆかり和え つくね汁 	★豚肉 油揚げ 削り節 鶏肉 木綿豆腐 米みそ ★牛乳	もち米 米 三温糖 かたくり粉 油	にんじん ゆかり こまつな ごぼう グリーンピース はくさい だいこん しょうが ねぎ	563 24.5
6	水	○	麻婆豆腐丼 ナムル	★豚肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 油 ごま油 ★ 白ごま	にんじん なら こまつな にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 玉葱 ねぎ もやし	596 23.8
7	木	○	練馬スパゲッティー 海藻サラダ おかしなおかしな目玉焼き	★ツナ缶詰 刻みのみ わかめ 粉寒天 ★調理用牛乳 ★牛乳	スパゲッティ 上白糖 オリーブ油 油	にんじん だいこん しめじ えのきだけ キャベツ ホールコーン 黄桃缶詰	720 26.0
8	金	○	ご飯 ダッカルビ わかめスープ ぼんかん	鶏肉 コチュジャン ★豚肉 木綿豆腐 カットわかめ ★牛乳	米 上白糖 もち さつまいも 油 ごま油 ★白ごま	にんじん 青ピーマン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ キムチ漬 せりー 干し椎茸 ねぎ ぼんかん	695 23.9
12	火	○	ちらし寿司 鮭の塩焼き ひじきの煮物 野菜碗 	鶏肉 油揚げ ★たまご ★鮭 削り節 鶏肉 木 綿豆腐 刻みのみ ひじき こんぶ ★牛乳	もち米 米 上白糖 油	にんじん こまつな かんひょう 干し椎茸 グリーンピース だいこん ねぎ	616 29.2
13	水	○	コメッコハヤシライス マカロニサラダ	★豚肉 豆乳 ★牛乳	米 米粒麦 ジャがいも 中ざら糖 米粉 マカロニ 上白糖 油	トマトピューレ にんじん しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	680 20.9
14	木	○	ココアフレンチトースト コールスローサラダ ホワイトシチュー	★たまご 鶏肉 豆乳 ★調理用牛乳 ★牛乳	★食パン 上白糖 ジャがいも 米粉 ★有塩バター 油	にんじん ブロッコリー キャベツ ホールコーン にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム	639 22.2
15	金	○	茶飯 おでん ごま和え	削り節 ★いわしつみれ ★揚げボール ★焼き竹輪 がんもどき ★はんぺん ★つすら卵 こんぶ 結びこんぶ ★牛乳	米 三角こんにゃく 竹輪 じゃがいも 上白糖 ★白ごま	こまつな にんじん だいこん もやし	551 20.8
18	月	○	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜とじゃこの和え物 米味噌の味噌汁 	鶏肉 削り節 米みそ 油揚げ ★ちりめんじゃこ ★牛乳	米 上白糖 中ざら糖 かたくり粉 じゃがいも 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが きゅうり だいこん 玉葱 ねぎ	605 24.7
19	火	○	わかめご飯 焼きししゃも 白菜のおかか和え 麦味噌の味噌汁 	粉かつお 削り節 油揚げ 麦みそ 炊き込みわかめ ★ししゃも★牛乳	米 米粒麦 上白糖 油	にんじん こまつな はくさい だいこん ねぎ	555 25.1
20	水	○	ご飯 かつおでんぶ 千草焼き 赤だしの味噌汁 	粉かつお ★豚肉 ★たまご 削り節 木綿豆腐 八丁みそ ★牛乳	米 上白糖 ★白ごま 油	にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 グリーンピース なめこ ねぎ	568 25.9
21	木	○	ご飯 さばの甘辛煮 野菜のごま味噌和え 白だしの味噌汁 	★さば 米みそ(甘みそ) 削り節 油揚げ ★牛乳	米 上白糖 さといも ★白ごま	にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし だ いこん	618 27.1
22	金	◎ コー ヒー 牛乳	ガーリックトースト チリコンカン コーンポテト	大豆 ★ベーコン ★豚肉 ★牛乳	★ソフトフランスパン かたくり粉 じゃがいも ソフトタイプマーガリン 油	にんじん トマト缶詰 にんにく 玉葱 ホールコーン	690 29.1
25	月	○	豚キムチ丼 大根サラダ	★豚肉 油揚げ 米みそ コチュジャン カットわかめ ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 油 ごま油 ★ 白ごま	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 もやし キムチ漬 きゅうり だいこん	635 21.8
26	火	○	ご飯 ぶりの香り焼き れんこんきんぴら すずしろ汁	ぶり 削り節 鶏肉 米みそ ★牛乳	米 突きこんにゃく 三温糖 油 ★白ごま	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ しょうが にんにく レモン れんこん えのきだけ だいこん	612 27.6
27	水	○	ご飯 いかのさらさ揚げ 野菜の磯和え むらくも汁	★いか 削り節 鶏肉 木綿豆腐 ★たまご もみのり ★牛乳	米 かたくり粉 かつお粉 揚げ油	こまつな にんじん しょうが キャベツ えのきだけ 干し椎茸 ねぎ	570 26.7
28	木	○	みそラーメン うすらの卵煮 デコボン	★豚肉 米みそ ★うすら卵 ★牛乳	★蒸し中華めん 油 ごま油 ラード	にんじん 玉葱 もやし にんにく しょうが ね ぎ キャベツ ホールコーン でこぼん	623 26.0

★がついている食材はアレルギー対応をしている食材です。  
◎は6年生からのリクエストメニューです。