



2月のこんだて表



平成 27 年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質(g) 補って欲しい食品	
1	月	○	ごはん さばのごま味噌焼き さわかめの炒め煮 豆腐と野菜の碗	さば、白みそ、木綿豆腐 鶏肉、牛乳、きわかめ	米、砂糖、白すりごま ごま油、白いりごま	にんじん、こまつな、しょうが えのきたけ、だいこん、ねぎ	554 25.6 いも類	
2	火	○	チキンライス ポトフ ピーチゼリー	鶏肉、豚肉、ベーコン ウインナー、牛乳	米、砂糖、じゃがいも ひまわり油	にんじん、さいいんげん、玉ねぎ マッシュルーム、グリーンピース にんにく、キャベツ、セロリ、ももジュース	670 26.6 魚介類	
3	水	○	福豆ごはん いわしの梅煮 のっぺい汁	大豆、いわし、豚肉 木綿豆腐、ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ、牛乳	米、砂糖、さいいも でんぷん、ひまわり油	にんじん、だいこん、ごぼう 干しいたけ、ねぎ、梅干し	593 26.8 野菜類	
4	木	○	ココア揚げパン 肉団子スープ カラフルソテー	豚肉、ベーコン、牛乳	コッペパン、砂糖 でんぷん、はるさめ ひまわり油、ごま油 米白絞油	にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン 玉ねぎ、しょうが、干しいたけ はくさい、ねぎ、キャベツ、とうもろこし	624 23.5 藻類	
5	金	○	ウインナーピラフ インゲン豆のトマトスープ 果物(いちご)	ウインナー、ベーコン 鶏肉、いんげん豆 牛乳	米、大麦、じゃがいも ひまわり油	にんじん、こまつな、トマト缶詰 にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし缶詰、セロリ、いちご	569 18.9 小魚類	
8	月	○	マーボー大根丼 春雨スープ 果物(みかん)	豚肉、鶏肉 赤みそ、牛乳	米、砂糖、でんぷん はるさめ、ひまわり油 ごま油	にんじん、にら、チンゲンサイ にんにく、しょうが、干しいたけ たけのこ、ねぎ、だいこん、みかん	582 20.5 豆類	
9	火	○	シーフードカレーライス グリーンサラダ	ベーコン、いか、えび 生クリーム、牛乳	米、大麦、じゃがいも 砂糖、小麦粉 ひまわり油、バター	にんじん、アスパラガス、にんにく しょうが、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ	649 20.5 きのこ類	
10	水	○	ひじきごはん めひかりの唐揚げ 具だくさん味噌汁	鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐 白みそ、赤みそ、ひじき 牛乳、めひかり	米、こんにやく、砂糖 でんぷん、小麦粉 じゃがいも、ひまわり油 米白絞油	にんじん、干しいたけ、しょうが だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	590 25.0 野菜類	
11	木	建 国 記 念 の 日						
12	金	○	きのこクリームスパゲッティ れんこんサラダ 果物(デコボン)	鶏肉、ベーコン、白みそ 牛乳、粉チーズ 生クリーム	スパゲッティ、小麦粉 砂糖、オリーブ油 ひまわり油、バター ごま油	にんじん、こまつな、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ えのきたけ、れんこん、とうもろこし デコボン	690 23.5 卵類	
15	月	○	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の塩昆布和え 呉汁	豚肉、木綿豆腐 大豆、白みそ、赤みそ 牛乳、塩昆布	米、こんにやく じゃがいも、ごま油 ひまわり油	にんじん、しょうが、にんにく 玉ねぎ、だいこん、きゅうり 干しいたけ、ねぎ	607 26.4 乳類	
16	火	○	ほうとう風うどん ちくわのいそべ揚げ 果物(ぼんかん)	豚肉、油揚げ、白みそ 赤みそ、焼き竹輪 牛乳、あおのり	冷凍うどん、小麦粉 ひまわり油、米白絞油	にんじん、こまつな、かぼちゃ 干しいたけ、だいこん、ねぎ みかん	617 21.7 卵類	
17	水	○	ピザバーガー コーンポテト ベジたぶりスープ	豚肉、ベーコン チーズ、牛乳	丸パン、じゃがいも ひまわり油、オリーブ油	青ピーマン、にんじん、こまつな にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、ねぎ、キャベツ 干しいたけ	590 25.2 藻類	
18	木	○	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 彩りおかか和え 果物(せとか)	生揚げ、豚肉 赤みそ、おかか、牛乳	米、砂糖、でんぷん こんにやく、ひまわり油	青ピーマン、にんじん、こまつな しょうが、キャベツ、たけのこ 干しいたけ、黄ピーマン、せとか	590 25.0 きのこ類	
19	金	○	チャーハン ワンタンスープ 果物(いよかん)	豚肉、焼き豚 たまご、牛乳	米、大麦、ワンタン ひまわり油、ごま油	にんじん、にら、ねぎ、干しいたけ しょうが、にんにく、はくさい もやし、セロリ、いよかん	576 21.1 乳類	
22	月	○	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のからし和え 大根と豆腐の味噌汁	ぶり、油揚げ、おかか 木綿豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳	米、砂糖	こまつな、にんじん、しょうが もやし、だいこん、ねぎ	566 26.4 いも類	
23	火	○	菜飯 肉豆腐 野菜のピリ辛炒め	豚肉、焼き豆腐 牛乳	米、こんにやく 車ふ、砂糖 ひまわり油	大根葉乾燥、にんじん、チンゲンサイ 玉ねぎ、干しいたけ、はくさい えのきたけ、もやし、キャベツ	578 25.1 種実類	
24	水	○	中華おこわ 鶏肉のパンパンソース トックスープ	豚肉、鶏肉、牛乳	米、もち米、砂糖 トック、ひまわり油 ごま油、白すりごま	にんじん、たけのこ、干しいたけ ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん もやし	612 24.8 小魚類	
25	木	○	カリカリ梅ごはん がんも野菜の煮物 青菜とじゃこの炒め物	京がんも、豚肉 牛乳、ちりめんじゃこ	米、こんにやく じゃがいも、砂糖 ひまわり油	にんじん、こまつな、乾燥カリカリ梅 しょうが、玉ねぎ、キャベツ	631 27.6 種実類	
26	金	○	パインパン 白菜のクリーム煮 イタリアンサラダ	豚肉、ベーコン 牛乳、生クリーム	パインパン、じゃがいも マカロニ、小麦粉 砂糖、ひまわり油 バター、オリーブ油	にんじん、玉ねぎ、はくさい とうもろこし、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんにく	658 22.3 卵類	
29	月	○	ごはん 鮭の香味揚げ キャベツのゆかり和え かきたま汁	鮭、木綿豆腐 たまご、牛乳	米、小麦粉 でんぷん、米白絞油	にんじん、こまつな、しょうが にんにく、キャベツ、玉ねぎ 干しいたけ	570 17.8 豆類	

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、5日(月)いちご、8日(月)みかん、12日(金)デコボン、16日(火)ぼんかん、18日(木)せとか、19日(金)いよかんを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
1月の平均基準量	606	24.2	21.4(32)	343	2.1	281	0.42	0.53	35	4.2	2.8
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32									