



# 2月のこんだて表



平成 30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) たんばく質 (g) 補って欲しい食品	
				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		
1	金		菜の花ちらし寿司 五目豆 いわしのつみれ汁 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">節分</span>	油揚げ、大豆、いわし 赤みそ、白みそ、牛乳 こんぶ	米、三温糖、こんにやく でんぶん、ひまわり油	にんじん、菜の花、こまつな れんこん、干しいたけ、かんぴょう ごぼう、しょうが、ねぎ、だいこん はくさい	575 24.5 果物類	
4	月		パエリア スパニッシュオムレツ ひよこ豆のトマトスープ	えび、いか、豚肉 たまご、豆乳、鶏肉、 ひよこ豆、牛乳	米、じゃがいも、オリーブ油 ひまわり油	赤ピーマン、さやいんげん 青ピーマン、にんじん、トマト缶 にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム セロリ、キャベツ	575 26.5 藻類	
5	火		ご飯 大根と生揚げのオイスターソース煮 ししゃものカレー揚げ 果物(ぼんかん)	豚肉、生揚げ、牛乳 ししゃも	米、三温糖、でんぶん、 薄力粉、ひまわり油、 なたね油	チンゲンサイ、にんにく しょうが、エリンギ、だいこん、ねぎ ぼんかん	614 27.9 いも類	
6	水		シュガートースト クリームシチュー コーンもやしソテー	鶏肉、ベーコン 生クリーム、牛乳	食パン、グラニュー糖、 じゃがいも、薄力粉、 ひまわり油、バター マーガリン(乳不使用)	にんじん、パセリ、こまつな 玉ねぎ、しめじ、にんにく、もやし とうもろこし	641 20.9 豆類	
7	木		ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き きんぴらごぼう かきたま汁	赤みそ、さつま揚げ(たら) 鶏肉、木綿豆腐、たまご 牛乳	米、三温糖、こんにやく でんぶん、ひまわり油、 白いりごま	にんじん、さやいんげん、こまつな にんにく、ねぎ、ごぼう、れんこん 干しいたけ	609 26.0 小魚類	
8	金		ハヤシライス 海藻サラダ 果物(はるみ)	豚肉、八丁味噌、牛乳 わかめ	米、じゃがいも、薄力粉 三温糖、ひまわり油	にんじん、にんにく、しょうが セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、きゅうり、もやし とうもろこし、レモン、はるみ	651 21.5 種実類	
11	月	<b>振替休日</b>						
12	火		大豆入りひじきご飯 鯖の文化干し焼き 塩豚汁	大豆、油揚げ、さば、豚肉 牛乳、ひじき	米、三温糖 じゃがいも、ひまわり油	さやいんげん、にんじん、こまつな 干しいたけ、しょうが、玉ねぎ キャベツ、もやし、ねぎ	650 27.5 果物類	
13	水		中華おこわ 春雨サラダ 中華風コーンスープ	焼き豚、ボンレスハム 鶏肉、木綿豆腐、たまご 牛乳	米、もち米、緑豆はるさめ 三温糖、でんぶん、ごま油 ひまわり油、白いりごま	にんじん、さやいんげん こまつな、干しいたけ たけのこ、きゅうり、もやし、きくらげ とうもろこし、ねぎ	578 23.4 藻類	
14	木		和風きのこスパゲティ シーザーサラダ チョコレートケーキ	ベーコン、鶏肉、豆乳 牛乳、チーズ	スパゲッティ、でんぶん、 三温糖、粉糖 蒸パンミックス(乳無・卵無)、 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ まいたけ、生しいたけ、しめじ えのきたけ、エリンギ、きゅうり キャベツ、とうもろこし	680 24.3 いも類	
15	金		梅じゃこご飯 肉じゃが 野菜の磯和え	豚肉、牛乳、ちりめんじゃこ のり	米、じゃがいも こんにやく、三温糖 ひまわり油	にんじん、さやいんげん こまつな、乾燥カリカリ梅 しょうが、玉ねぎ、もやし	594 22.8 種実類	
18	月		カラフルピラフ 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツとコーンのスープ	鶏肉、メルルーサ、豚肉 牛乳	米、おむぎ、砂糖、 ひまわり油、 エッグケアマヨネーズ(卵無)	赤ピーマン、青ピーマン、パセリ にんじん、しょうが、マッシュルーム 玉ねぎ、レモン、セロリ、とうもろこし キャベツ	585 25.4 果物類	
19	火		高菜めし タイピーエン たけのこのひこずり <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">熊本県の郷土料理</span>	たまご、あさり、いか、えび 豚肉、白みそ、牛乳	米、三温糖、ごま油 緑豆はるさめ、こんにやく ひまわり油、白いりごま	たかな漬、にんじん、あさつき しょうが、しめじ、きくらげ、はくさい たけのこ	561 21.6 小魚類	
20	水		しょうが焼き丼 わかめスープ 信玄もち	豚肉、鶏肉、きな粉、牛乳 わかめ	米、でんぶん、 薄力粉、白玉粉、砂糖 ひまわり油	にんじん、青ピーマン、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ、もやし ねぎ	634 23.6 豆類	
21	木		ご飯 真砂焼き 切干大根の含め煮 小松菜とじゃが芋の味噌汁	鶏肉、絞豆腐、えび さつま揚げ(たら)、油揚げ 赤みそ、白みそ、牛乳 ひじき、ちりめんじゃこ	米、三温糖、でんぶん じゃがいも、ひまわり油	あさつき、にんじん、こまつな 玉ねぎ、れんこん、きりぼしだいこん 干しいたけ、えのきたけ、ねぎ	593 26.5 卵類	
22	金		卵とじうどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 白菜のピリ辛漬	鶏肉、たまご、大豆、牛乳 ちりめんじゃこ、のり	冷凍うどん、三温糖 でんぶん、なたね油 白いりごま	にんじん、こまつな、玉ねぎ 干しいたけ、ねぎ、はくさい きゅうり、にんにく、しょうが	576 29.3 果物類	
25	月		ひよこ豆のドライカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	豚肉、鶏肉、ひよこ豆 牛乳	米、おむぎ、薄力粉 三温糖、ひまわり油	にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり キャベツ、りんご	638 23.2 種実類	
26	火		ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ナムル キムチチゲスープ	鶏肉、豚肉、木綿豆腐 赤みそ、牛乳	米、三温糖、ごま油 ひまわり油、白いりごま	あさつき、にんじん、こまつな しょうが、にんにく、ねぎ、もやし はくさい、しめじ、白菜キムチ	592 25.5 いも類	
27	水		ご飯 アジフライ マカロニサラダ 白菜と生揚げの味噌汁	アジ、ツナ、生揚げ 白みそ、赤みそ、牛乳	米、薄力粉、マカロニ パン粉(生)、パン粉(乾燥) 三温糖、なたね油 エッグケアマヨネーズ(卵無)	にんじん、玉ねぎ きゅうり、とうもろこし、はくさい しめじ	627 28.8 藻類	
28	木		ホットチリドッグ レモンドレッシングサラダ 大豆入りポテトスープ	ウィンナー、鶏肉、大豆、 牛乳	コッペパン、三温糖、薄力粉 ひまわり油、じゃがいも	にんじん、パセリ、にんにく、 玉ねぎ、だいこん、もやし、 きゅうり、とうもろこし	643 26.2 小魚類	

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(火)ぼんかん、8日(金)はるみ、25日(月)りんごを予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんばく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	g	g (%)	g	mg	mg	mg	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g
2月の平均基準量	611	250(16.4)	20.6(30)	2.3	333	86	2.2	234	0.38	0.54	25	4.4
摂取基準量	650	摂取エネルギー 全体の13%~20%	摂取エネルギー 全体の20%~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上