

令和7年

2月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		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	17歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	大豆入り混ぜご飯 牛乳 いわしの蒲焼き キャベツの味噌汁 いよかん	とりひきにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし みそ	こめ こめあぶら でんぶん こむぎこ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ いよかん	631	18.4	35.9	2.2
4火	ご飯 牛乳 きぼ だいにい たまごや 切り干し大根入り卵焼き のつべい汁 もやしとひき肉のカレー炒め	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら こんにやく さといも でんぶん	ほししいたけ にんじん きりほしだいこん たまねぎ はねぎ もやし ビーマン だいこん ねぎ こまつな	593	18.2	32.9	2.2
5水	★きなこ揚げパン 牛乳 肉団子のスープ キャベツとツナのソテー	きなこ ぎゅうにゅう ふたひきにく まぐろ	こめこパン あぶら さとう でんぶん こめあぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ キャベツ	595	19.4	46.4	3.1
6木	ご飯 牛乳 さけ なんぶ や 浅漬け野菜 だまご汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく	こめ さとう しろうごま くるごま こめあぶら もち	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん まいたけ ねぎ こまつな	571	19.7	24.4	2.2
7金	★ねぎ塩カルピ丼 牛乳 はるさめスープ みかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく アカー	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	にんにく ねぎ にんじん もやし レモン あさつき しょうが ほししいたけ ねぎ こまつな オレンジジュース みかんかん	647	15.2	36.4	2.3
10月	ブルコギ丼 牛乳 中華卵スープ ★冷凍パイ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんにく しょうが にんじん あかピーマン もやし いら コーン こまつな れいとうパイ	625	17.1	28.2	2.7
12水	野菜のカレーライス 牛乳 ひじきのさっぱり和え	とりにく ぎゅうにゅう ひじき	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ しろうごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん コーン もやし えだまめ	619	12.6	34.0	2.4
13木	ご飯 牛乳 味噌カツ ポイルキャベツ かぶのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ にんじん かぶ ねぎ えのきたけ こまつな	651	16.6	34.6	2.4
14金	★練馬スパゲティ 牛乳 コールスローサラダ ★ココアカップケーキ	まぐろ のり ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ オリーブ油 さとう こめあぶら こめこ	だいこん キャベツ にんじん コーン たまねぎ	637	14.8	34.9	2.4
17月	タコライス 牛乳 もずくスープ ★サターアングギー	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ くらざとう あぶら	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	641	15.4	29.1	2.4
18火	こぎつねご飯 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き みそしる かぼちゃの味噌汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ソイ みそ	こめ こめあぶら さとう マヨネーズ(卵なし)	にんじん コーン だいこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	593	18.6	34.8	2.3
19水	キムチチャーハン 牛乳 中華炒め ★トックスープ	とりにく やきふた ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるさめ トック	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ こねぎ あかピーマン もやし きくらげ キャベツ だいこん こまつな	575	15.4	30.4	2.9
20木	メーブルトースト 牛乳 サーモンチャウダー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さけ クリーム ミックスビーンズ まぐろ	しょくパン バター グラニューとう メーブルシロップ こめあぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり もやし	637	15.5	47.5	2.5
21金	ご飯 牛乳 小松菜のごま和え ★イカの唐揚げ とんじり 豚汁	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう しろうごま こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	602	17.5	33.5	2.2
25火	★味噌ラーメン 牛乳 はるまき 春巻	ぶたにく いろこ みそ ぎゅうにゅう とりにく	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ いら	596	16.0	34.1	2.9
26水	★鶏肉のバターピラフ 牛乳 パリパリポテトのサラダ ★ABCトマトスープ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら バター じゃがいも あぶら さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん きゅうり キャベツ パセリ トマトかん	607	13.0	35.0	2.2
27木	もちごしご飯 牛乳 この お好みバーグ けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あおのり かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	こめ パンこ こめこ さとう はちみつ こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	579	18.2	33.9	2.4
28金	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 ちゅうか 中華サラダ せとか	ぶたにく かまぼこ いか ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ キャベツ こまつな コーン せとか	584	15.3	26.2	2.3

※ 食材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

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 (ugRAE)	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	610	16.5	34.1	2.4	314	84	2.0	219	0.28	0.45	16	4.9

3学期は6年生のリクエスト給食が登場します！みんなで食べた給食が思い出の一つになってくれたらうれしいです。(★が付いているメニューがリクエストです。)

2月7日(金)は練馬区から、大泉地区の小中学校にねぎが提供される予定です。ねぎ塩カルピ丼にたっぷり使います。お楽しみに！