

# 令和2年 2月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）  
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉桜学園

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	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(%)							
3月	★行事食 節分★ いわしのかば焼き丼 野菜の梅おかかあえ みそ汁 大豆のきなごかりんとう 牛乳	いわし 牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ みそ 大豆 きな粉	米 麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 油 黒砂糖 ごま	しょうが キャベツ にんじん 練り梅 ねぎ	684	17.5							
					849	17.8							
4火	マーガリンパン レバーとポテトのマリアナ揚げ サラダ レンズ豆のスープ 牛乳	牛乳 豚レバー 豆乳 ベーコン レンズ豆	マーガリンパン じゃが芋 片栗粉 米粉 アーモンド 油 砂糖 アーモンド オリーブ油	生姜 キャベツ にんじん にんにく りんご たまねぎ 大根 パセリ セロリー	606	15.9							
					825	15.2							
5水	麦ご飯 紫蘇風味ひじきふりかけ 肉じゃが 野菜の煮びたし 牛乳	牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 じゃが芋 しらたき	にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 白菜	618	14.8							
					751	14.4							
6木	キーマカレー カラフルサラダ りんご 牛乳	豚肉 大豆 エバミルク 牛乳	油 小麦粉 バター 米 麦 砂糖 オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご セロリー キャベツ 小松菜 黄ピーマン トマト缶	639	13.1							
					771	12.9							
7金	ご飯 つくね焼 和風サラダ みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 油揚げ わかめ みそ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 焼きふ	れんこん ねぎ 生姜 にんじん 大根 レモン ゆず キャベツ きゅうり	600	17.1							
					728	16.9							
10月	ガーリックトースト ポークビーンズ ツナサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ缶	食パン バター マーガリン 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ セロリー トマト缶 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり 大根	634	16.0							
					796	15.6							
12水	麦ご飯 魚のねぎみそ焼き 芋と野菜の甘辛和え 沢煮碗 牛乳	牛乳 めばる みそ 鶏肉	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま ごま油 こんにゃく 片栗粉	ねぎ ごぼう みつば にんじん 大根 小松菜	630	16.1							
					769	16.3							
13木	回鍋肉丼 春雨スープ 杏仁豆腐 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 寒天 コンデンスミルク	米 麦 油 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きくらげ チンゲンサイ	616	15.3							
					748	14.9							
14金	ごまご飯 わかさぎの甘辛揚げ 野菜の磯和え みそ汁 牛乳	牛乳 わかさぎ のり 油揚げ みそ	米 大麦 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜	597	14.7							
					724	14.3							
17月	麻婆豆腐丼 中華サラダ ポンカン 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん にら 大根 チンゲンサイ ぼんかん ねぎ	613	16.5							
					744	16.3							
18火	ご飯 海苔の佃煮 千草焼き 切干し大根のふくめ煮 みそ汁 牛乳	牛乳 のり 鶏肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 油 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ こねぎ 切干大根 さやいんげん 小松菜	622	17.4							
					756	17.2							
19水	★食育の日 ニューヨーク料理★ ミートボールスパゲッティ コールスロー りんご 牛乳	豚肉 牛肉 牛乳	スパゲティ オリーブ油 でん粉 牛脂 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー)	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ にんじん りんご コーン トマト缶	667	14.6							
					810	14.4							
20木	★受験応援献立★ チキンかつ丼 豚汁 いやかん 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油	キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ いやかん	668	16.9							
					823	17.4							
21金	麦ご飯 さばのしぐれ煮 野菜ののりたま和え みそ汁 牛乳	牛乳 さば 卵 のり 厚揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま油	生姜 キャベツ にんじん 大根 ねぎ	647	18.6							
					770	18.3							
25火	塩バニラトースト カレーポトフ マカロニサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 ハム	食パン バター マーガリン オリーブ油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー)	セロリー たまねぎ にんじん 大根 きゅうり キャベツ	643	16.5							
					803	16.2							
26水	わかめごはん 白身魚のみぞれあん じゃがいものきんぴら みそ汁 牛乳	わかめ 牛乳 めばる 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋 ごま	生姜 大根 にんじん ねぎ	646	15.7							
					850	19.5							
27木	チキンクリームライス マセドアンサラダ デコボン 牛乳	鶏肉 牛乳	マーガリン 米 麦 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー にんにく 枝豆 コーン デコボン キャベツ	607	14.0							
					731	13.5							
28金	チャーハン 中華ポテトサラダ エビワンタンスープ 牛乳	焼き豚 卵 牛乳 えび ハム	米 麦 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 じゃが芋 ごま	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく 生姜 ニラ もやし ねぎ	620	12.6							
					749	12.2							

※ 食材料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20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	631	15.8	30.3	2.2	348	104	2.4	448	0.36	0.57	34	4.3
	778	15.8	29.2	2.9	385	127	3.2	551	0.44	0.66	41	5.6
基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上
	830			2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6以上

(1月に使用した食材産地) ※給食で使用するすべての食材は、業者により産地、安全性を確認して使用しています。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	宮城 千葉	バター	北海道	大豆	北海道	鯖	韓国	ゆず	徳島	玉ねぎ	北海道
	青森 秋田	白玉粉	埼玉	小豆	北海道	ちりめんじゃこ	香川	大根	練馬	にんにく	青森
	岩手 北海道	りんごジュース	青森	牛肉	栃木		広島	にんじん	千葉	ショウガ	高知
米	秋田	鶏卵	埼玉	鶏肉	鹿児島	わかさぎ	北海道	小松菜	江戸川	チンゲン菜	茨城
	埼玉		栃木	豚肉	千葉	ムロアジ	東京	せり	宮城	ポンカン	熊本