

令和2年度 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校学園

実施日	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 (%)
		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		
1月	麻婆豆腐丼 牛乳 中華サラダ オレンジゼリー	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 しいたけ にんじん ねぎ たら 大根 チンゲンサイ オレンジジュース	604	16.6
					735	16.4
2火	★行事食 節分★ いわしのかば焼き丼 牛乳 五目豆 みそ汁	いわし 牛乳 大豆 厚揚げ みそ	米 麦 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 ごま こんにゃく	しょうが れんこん ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ 小松菜	645	17.2
					795	17.4
3水	麦ご飯 牛乳 しいたけ昆布 肉じゃが 野菜とカニカマの和え物	牛乳 豚肩 カニカマ 昆布	米 麦 砂糖 なたね油 じゃが芋 しらた き	しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 生姜	611	14.4
					741	14.1
4木	ハニートースト 牛乳 レバーとポテトのマリアナ揚げ グリーンサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 豚レバー 豆乳 ベーコン レンズ 豆	食パン はちみつ 砂糖 じゃが芋 片栗 粉 米粉 アーモンド オリーブ油	生姜 キャベツ にんじん ピクルス レモン にんにく セロリー たまねぎ 大根 パセリ	651	15.2
					816	15.0
5金	キーマカレー 牛乳 カラフルサラダ りんご	豚ひき肉 大豆 エバミルク 牛乳	なたね油 小麦粉 バター 米 麦 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ 小松菜 パプリカ りんご	639	13.1
					772	12.9
8月	チャーハン 牛乳 坦々スープ 糸寒天サラダ 杏仁豆腐	焼き豚 卵 牛乳 豚ひき肉 豆腐 ハム 寒天 コンデンスミルク	米 麦 ごま油 なたね油 大豆油 春雨 砂糖 ごま 片栗粉	ねぎ にんじん 生姜 にんにく たまね ぎ もやし 小松菜 赤ピーマン きゅうり	646	15.6
					764	15.4
9火	ご飯 牛乳 千草焼き 切干し大根のふくめ煮 みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 なたね油 ごま油 大豆油 砂糖	にんじん たまねぎ しいたけ こねぎ 切干大根 さやいんげん まいたけ 小松菜	613	17.2
					743	17.0
10水	★和牛の食育推進事業★ 丸パン 牛乳 牛すね肉の煮込み コーンサラダ ポンカン	牛乳 牛肉 クリーム いわし 豆乳	丸パン なたね油 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖	にんにく セロリー パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり コーン ぼんかん	645	17.7
					800	17.6
12金	ミートソースパグェッティ 牛乳 チーズサラダ いちご	豚ひき肉 牛ミンチ 牛乳 チーズ	スパゲティ オリーブ油 でん粉 牛脂 なたね油 砂糖 はちみつ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ トマト缶 キャベツ パプリカ 小松菜 レモン いちご	661	15.2
					806	15.2
13土	★桜米給食★ ご飯 牛乳 ぶり大根 豚汁	牛乳 ぶり 豚肩 厚揚げ みそ	米 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 大根 ごぼう にんじん ねぎ 小松菜	656	18.1
					816	18.1
15月	わかめご飯 牛乳 きびなごの甘辛揚げ 野菜の磯和え みそ汁	わかめご飯の素 牛乳 きびなご のり 油揚げ みそ	米 麦 白ごま 片栗粉 大豆油 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	15.7
					726	15.4
16火	フレンチトースト 牛乳 チリコンカン ツナサラダ ピーチゼリー	卵 牛乳 大豆 豚ひき肉 レンズ豆 まぐろ缶 寒天	食パン バター 砂糖 米油 なたね油	にんにく たまねぎ にんじん 大根 トマト缶 りんご キャベツ セロリ きゅうり ピーチジュース	627	18.9
					774	18.9
17水	麦ご飯 牛乳 さばのしぐれ煮 野菜ののりたま和え みそ汁	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	623	18.0
					770	18.3
18木	チキンクリームライス 牛乳 ハムサラダ りんご	とり肉 豆乳 牛乳 ロースハム	バター 米 麦 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 ブロッコリー セロリー にんにく キャベツ 小松菜 りんご	587	14.9
					708	14.5
19金	★高校入試応援献立★ ソースかつ丼 牛乳 みそけんちん汁 いよかん	豚肉 卵 牛乳 焼き豆腐 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく	キャベツ ごぼう にんじん 大根 ねぎ いよかん	649	16.3
					802	16.8
22月	★食育の日 北海道料理★ きびご飯 牛乳 ぶりかけ ゴンギ 粉ふき芋 三平汁	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり とり肉 削り節 鮭 油揚げ	米 きび ごま 砂糖 片栗粉 米粉 大豆油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 にんにく パセリ粉 にんじん 大根 ねぎ 小松菜	672	16.6
					703	13.7
24水	ココアパン 牛乳 ポトフ サラダ デコボン	牛乳 とり肉 ソーセージ ハム	ココアパン じゃが芋 オリーブ油 砂糖	セロリー りんご たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ レモン デコボン	576	16.4
					720	16.1
25木	★和牛の食育推進事業★ ご飯 牛乳 あらびきハンバーグ 野菜ソテー コーンスープ	牛乳 牛ミンチ	米 なたね油 大豆油 バター 片栗粉	たまねぎ 赤ピーマン ブロッコリー エリンギ パセリ コーン パセリ	719	15.7
					881	15.5
26金	かりかり梅ご飯 牛乳 白身魚のみぞれあん れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 たら わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 めかか油 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	かりかり梅 生姜 大根 えのきたけ にんじん さやいんげん れんこん キャベツ	564	17.2
					717	21.0

※ 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19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	16.3	30.2	2.2	346	101	2.7	435	0.38	0.60	38	4.3
	468	16.3	28.9	2.8	379	122	3.4	532	0.48	0.69	47	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	5.0以上
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上	