令和３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桜学園

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	★豚丼 牛乳 ふのみそ汁 青菜の和え物	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう やきふ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	621 794	15.7 15.3
2	水	★ココア揚げパン 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	ねじりパン だいずあぶら グラニューとうこめあぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ さとう マヨネーズ（エッグフリー）	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	666 861	12.4 12.2
3	木	こぎつねご飯 牛乳 みそ汁　大豆のあまから からしあえ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ だいず	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく さとう でんぷん だいずあぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	624 800	16.0 15.7
4	金	ご飯 牛乳 さつま汁 さばの塩焼き 小松菜のおひたし	ぎゅうにゅう とりもも とうふ みそ さば	こめ こんにゃく さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ	633 814	19.0 19.1
7	月	★フレンチトースト 牛乳 鶏肉のトマト煮 ハムサラダ	たまご ぎゅうにゅう とりもも だいず ハム	しょくパン バター さとう こめあぶら じゃがいも オリーブゆ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん セロリー トマトピューレ トマトかん しめじ ブロッコリー こまつな	582 751	19.0 18.9
8	火	チャーハン 牛乳 ★揚げギョーザ 厚揚げのピリ辛中華炒め	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら ぎょうざのかわ だいずあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ にら しょうが にんにく もやし	643 804	16.2 15.9
9	水	炊き込みご飯 牛乳　★豚汁 焼きししゃも おかかあえ	とりもも ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ししゃも	こめ むぎ こめあぶら さとう さといも こんにゃく	しめじ にんじん えだまめ ごぼう だいこん キャベツ	590 733	19.1 18.2
10	木	中華おこわ 牛乳 具だくさん春雨スープ ★杏仁豆腐	とりにく ぎゅうにゅう かんてん	もちごめ こめ こめあぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん しろごま さとう	たけのこ ほししいたけ にんじん えだまめ しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな みかんかん パインアップルかん	603 748	14.9 14.5
14	月	★キーマカレー　牛乳 大根コーンサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ だいこん コーン キャベツ ねぎ	672 868	14.7 14.4
15	火	わかめごはん 牛乳 みそ汁 ★鶏肉のから揚げ ゆかり和え	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	こめ むぎ ごま でんぷん こめこ だいずあぶら	にんじん キャベツ こまつな しょうが にんにく だいこん	597 770	15.5 15.3
16	水	★フィッシュバーガー 牛乳 ホワイトシチュー ツナサラダ	さめ ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム まぐろかん	はいがパン こむぎこ パンこ だいずあぶら こめあぶら じゃがいも マカロニ バター さとう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ にんにく	707 923	18.8 19.1
17	木	ご飯 牛乳 みそ汁 鯖の竜田揚げ ★ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ さば	こめ でんぷん こめこ だいずあぶら さとう しろすりごま しろごま	ねぎ しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん	616 800	16.7 16.8
18	金	プルコギ丼 牛乳 トックスープ ポンカン	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら しらたき りんご さとう でんぷん ごまあぶら しろごま トック	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ にら ほししいたけ はくさい チンゲンサイ ぽんかん	675 850	14.7 14.3
21	月	ご飯 牛乳 えのきとわかめのみそ汁 ハンバーグ　野菜のおひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたひきにく とうふ ひじき	こめ パンこ さとう でんぷん	えのきたけ ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	619 789	17.9 17.7
22	火	スパゲッティミートソース 牛乳　スパイシーサラダ ★ぶどうゼリー	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう かんてん	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ キャベツ こまつな ぶどうジュース	655 820	16.4 16.4
24	木	ご飯 牛乳 みぞれ汁 魚のごまみそ焼き こんにゃくのピリ辛炒め	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぎんさわら みそ ぶたにく あつあげ	こめ でんぷん さとう しろすりごま こめあぶら こんにゃく	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが さやいんげん	634 796	19.3 18.8
25	金	ピラフ 牛乳 トマトスープ 鶏のバーベキュー焼き	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	こめ むぎ こめあぶら さとう りんご	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ キャベツ しょうが	598 765	16.5 16.2
28	月	豚キムチ丼 牛乳 ワカメスープ ナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら こめ むぎ しろごま	にんにく しょうが キムチ たまねぎ もやし にら ほししいたけ ねぎ だいこん にんじん こまつな	580 740	15.3 14.8

※　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１８回
※　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。※　給食費は期日までにお納めください。
※　主な食材の生産地　米･･･秋田県、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

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	629	16.5	29.9	2.3	349	94	2.3	240	0.42	0.52	31	5.8
	801	16.3	28.8	3.1	386	118	3.2	295	0.54	0.60	41	7.7

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。