令和5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

練馬区立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 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	チャーハン 牛乳 〇えびワンタンスープ 杏仁豆腐	やきぶた たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび かんてん	こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら ワンタンのかわ さとう	たまねぎ にんじん にら ねぎ ほししいたけ もやし にんにく しょうが チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん	671 813	16.2 16.1
2	木	さけわかめごはん 牛乳 おでん りんご	わかめごはんのもと さけ ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ちくわ がんもどき	こめ むぎ しろごま こんにゃく じゃがいも ちくわぶ さとう	だいこん りんご	607 747	15.0 14.7
3	金	いわしのかば焼き丼 牛乳 せつぶんメニュー 豚汁　五目豆 デコポン	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	こめ むぎ でんぷん こめこ だいずあぶら さとう しろごま ごまあぶら さといも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ れんこん さやいんげん デコポン	656 771	17.4 15.6
6	月	★ココア揚げパン 牛乳 コーンスープ 〇スペイン風オムレツ 〇イロドリ野菜洋風炒め	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー たまご チーズ ベーコン	ねじりパン だいずあぶら グラニューとう こめあぶら こ コーンスターチ じゃがいも マヨネーズ（エッグフリー）	たまねぎ にんじん コーン パセリ トマト ピーマン にんにく えだまめ	740 940	16.4 16.1
7	火	★みそラーメン 牛乳 ★野菜チップス 〇ジャンボしゅうまい	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん こめあぶら ラード ごまあぶら じゃがいも だいずあぶら でんぷん さとう しゅうまいのかわ	たまねぎ にんじん もやし コーン しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ	701 860	18.1 18.0
8	水	牛丼 牛乳 さつま汁 ほうれんそうのごまあえ デコポン	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう ごまあぶら さつまいも こんにゃく ごま しろすりごま	しょうが たまねぎ ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう デコポン	671 825	15.5 15.3
9	木	〇えびのかき揚げ丼 牛乳 むらくも汁 おかしな目玉焼き	えび ぎゅうにゅう たまご とうふ かんてん	こめ むぎ さつまいも こむぎこ こめこ だいずあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん にら ねぎ こまつな ももかん	679 844	15.0 14.7
10	金	中華おこわ 牛乳 中華芝麻春雨スープ 白身魚のねぎソースかけ いちご	とりにく かいばしら ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たら	もちごめ こめ こめあぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま でんぷん こめこ だいずあぶら	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 たまねぎ にら もやし こまつな ねぎ いちご	649 805	19.7 20.0
13	月	ご飯 牛乳 芋煮 西京焼き いちご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたかた さわら みそ	こめ さといも こんにゃく さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ いちご	641 799	19.6 19.9
14	火	〇セルフミートチーズバーガー 牛乳 クラムチャウダー 〇★チョコデザート	ぎゅうミンチ ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう だいずあさり かんてん クリーム	セサミパン パンこ さとう こめあぶら こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー パセリ	767 946	19.7 20.1
15	水	★わかめごはん 牛乳 かにたま汁 鮭のタルタル焼き　筑前煮	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう たまご とうふ ずわいがに さけ とりもも	こめ むぎ しろごま でんぷん マヨネーズ（エッグフリー） こめあぶら こんにゃく さといも さとう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ピクルス パセリ ほししいたけ ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん	678 851	21.3 22.1
16	木	ご飯 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ 〇★栗と紅茶のケーキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく クリーム たまご	こめ こめあぶら バター こむぎこ さとう くり	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレ トマトかん ブロッコリー キャベツ	766 957	12.0 11.7
17	金	カレーピラフ 牛乳 デコポン 肉団子のトマトシチュー 〇白身魚のバーベキューソースかけ	ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたひきにく だいず たら	こめ バター こめあぶら オリーブゆ パンこ でんぷん じゃがいも さとう こめこ りんご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ しめじ えだまめ デコポン	668 829	19.4 19.5
20	月	ソースかつ丼 牛乳 がんばれ9年生メニュー えのきとわかめのみそ汁 〇ツナと野菜のごまあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ まぐろかん	こめ むぎ こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう しろごま しろすりごま	えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	670 843	20.1 20.6
21	火	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ★揚げギョーザ デコポン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ にら たまねぎ キャベツ デコポン	741 900	19.4 19.6
22	水	〇イカめし　牛乳 どっさりいもっこじる れんこんのきんぴら いちご	するめいか ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	もちごめ さとう かたくりこ ごまあぶら さといも こんにゃく ごま	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ れんこん いちご	612 741	24.0 22.6
24	金	〇ツナチーズトースト 牛乳 ほたてのシチュー ★ふるシュワフルーツゼリー	まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう とりもも ほたて クリーム かんてん	しょくパン マヨネーズ（エッグフリー） こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ パセリ にんじん コーン ブロッコリー オレンジジュース パインアップルかん ももかん りんごかん みかんかん	740 944	15.0 14.7
27	月	なめし 牛乳 豚汁 メガバーグ 野菜の付け合わせ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ぶたひきにく ぎゅうミンチ	こめ むぎ しろごま ごまあぶら さといも こんにゃく パンこ さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ コーン ブロッコリー	694 866	19.1 19.0
28	火	コーンピラフ 牛乳 冬野菜のクリームシチュー 鶏のバーベキュー焼き いちご	ぎゅうにゅう とりもも クリーム とりにく	こめ むぎ バター こめあぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー しょうが にんにく りんご ねぎ レモン いちご	679 852	17.5 17.4

※　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
※　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、牛乳･･･東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
※　★：リクエストメニュー、〇：新メニュー

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	686	17.9	30.0	2.4	361	107	3.1	288	0.49	0.59	40	7.4
	849	17.7	29.0	3.1	397	133	4.0	350	0.61	0.68	50	9.5

*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。