令和6年 2月の献立

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

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	木	ココア揚げパン 牛乳 コーンスープ スペイン風オムレツ 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 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 コーン パセリ にんじん トマトかん ピーマン にんにく えだまめ	742 962	16.4 16.2
2	金	いわしのかば焼き丼 牛乳 豚汁 大豆のきなこかりんとう せつぶん	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ だいず きなこ	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 じゃがいも こんにゃく くろざとう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	740 910	17.6 15.9
5	月	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 揚げギョーザ くだもの	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 ごまあぶら ぎょうざのかわ	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 ひろしまネーブル	729 908	19.3 19.4
6	火	ご飯 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ 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 トマトピューレ トマトかん ブロッコリー キャベツ	788 945	11.8 11.7
7	水	たこ飯 牛乳 どっさりいもっこじる れんこんのきんぴら	たこ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも こんにゃく しろごま	せり しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ れんこん	618 790	17.7 17.4
8	木	さくらえびのかき揚げ丼 牛乳 むらくも汁 野菜のごま和え	さくらえび ぎゅうにゅう たまご とうふ	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 ごまあぶら しろすりごま しろごま	たまねぎ にんじん にら ねぎ こまつな キャベツ	691 887	14.0 13.5
9	金	味噌ラーメン 牛乳 ジャンボしゅうまい 茎わかめのごま風味	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう わかめ まぐろかん	ちゅうかめん こめあぶら ラード ごまあぶら でんぷん さとう しゅうまいのかわ しろごま しろすりごま	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 こまつな	732 925	18.5 18.5
13	火	鮭わかめごはん 牛乳 みそけんちん汁 メガバーグ 付け合わせ野菜	さけ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぶたひきにく ぎゅうミンチ	こめ むぎ しろごま こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも パンこ さとう でんぷん 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	714 917	19.8 19.7
14	水	スパゲティミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ お楽しみデザート	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう かんてん クリーム	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 ブロッコリー キャベツ いちご	722 897	16.1 16.1
15	木	シシジューシー 牛乳 沢煮碗 さばの塩焼き にんじんシリシリ	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう あぶらあげ さば まぐろかん たまご かつおぶし	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら こんにゃく さとう	にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ	719 931	20.8 20.8
16	金	ご飯 牛乳 芋煮 ますのみそ焼き 野菜のごま和え くだもの 安心安全ボランティア給食会	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ます みそ	こめ さといも こんにゃく さとう しろすりごま しろごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな ひろしまネーブル	669 851	19.1 19.3
19	月	ツナチーズトースト 牛乳 ほたてのシチュー ふるふるフルーツゼリー	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 パインアップルかん みかんかん	681 882	16.6 16.4
20	火	ソースかつ丼 牛乳 ツナと野菜のごまあえ えのきとわかめのみそ汁 くだもの 9年生がんばれ給食	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 こまつな もやし にんじん デコポン	719 926	18.3 18.5
21	水	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	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 しろすりごま 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	642 819	19.9 20.0
22	木	コーンピラフ 牛乳 鶏のバーベキュー焼き 冬野菜のクリームシチュー	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 りんご	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 ねぎ レモン	739 955	16.5 16.5
26	月	カレーピラフ 牛乳 肉団子のトマトシチュー くだもの	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	こめ バター こめあぶら パンこ でんぷん じゃがいも さとう	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	618 783	14.8 14.6
27	火	牛丼 牛乳 さつま汁 青菜のごまあえ	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 しろごま しろすりごま	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	701 902	15.2 14.8
28	水	わかめごはん 牛乳 かきたま汁 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 さけ とりもも	こめ むぎ しろごま ごまあぶら 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	684 883	19.8 20.2
29	木	チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 杏仁豆腐	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう 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 にんにく しょうが ほししいたけ もやし チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん	689 860	14.4 14.0

※　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
※　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、青森、山形、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	702	17.2	30.5	2.2	366	108	2.9	300	0.49	0.59	38	7.3
	891	17.0	29.5	2.9	408	137	3.8	375	0.63	0.69	48	9.6

*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。