



こんだてひょう



ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立 橋戸小学校

日	曜	のりまくりつ 牛乳	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤：食品	黄：食品	緑：食品
				Kcal	g	血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
1	木	○	ちゅうかおこわ ワンダンスーフ くだもの	607	25.9	牛乳、やきぶた、ぶたにく ひきにく	こめ、もちこめ、あぶら、ごまあぶら わんだんのかわ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ もやし、くだもの
2	金	○	やこめ いわしのつみれじり あおなしょうが あえ	551	23.4	牛乳、だいず、あぶらあげ、たまご いわしすりみ、たらすりみ、しろみそ	こめ、もちこめ、あぶら、でんご	にんじん、ほししいたけ、きぬさや だいこん、ねぎ、しょうが、はくさい ほうれんそう、もやし
5	月	○	むぎごはん しのだに はくさいとちくわのごまあえ	586	23.1	牛乳、とりにく、あぶらあげ やきちくわ	こめ、むぎ、あぶら、さとう しろすりごま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、さやいんげん はくさい、こまつな
6	火	○	あおなごはん わふうにくだんごスープ からしあえ	545	21.1	牛乳、ぶたひきにく、たまご みそ、とうふ	こめ、しろいりごま、ごまあぶら じゃがいも、でんご、こんにゃく さとう	あおな、だいこん、しょうが、はくさい ねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな
7	水	○	コーンピラフ ようふうスープ	617	19.4	牛乳、とりにく、ウインナー	こめ、バター、あぶら、じゃがいも	にんじん、コーンかん、たまねぎ グリーンピース、ほうれんそう
8	木	○	わかめごはん さけのしおやき あまみどキャベツ・よしのじり	614	28.4	牛乳、わかめ、さけ、みそ とりにく	こめ、しろいりごま、あぶら さとう、でんご、こんにゃく	キャベツ、もやし、にんじん、たけのこ ねぎ、こまつな
9	金	○	マーガリンパン わふうミートグラタン やさいスープ	656	28.2	牛乳、ぶたひきにく、とうふ みそ、チーズ、ベーコン	マーガリンパン、あぶら、さとう ばんご	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん コーンかん、キャベツ、こまつな
12	月	○	ふりかえきゅうじつ	☆	☆	♡	♡	♡
13	火	○	たくあんごはん はっちゃんとうふ やさいのあえもの	596	28.2	牛乳、しらす、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、しろいりごま、あぶら でんご、ごまあぶら	たくあん、しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、たけのこ、ほししいたけ チンゲンサイ、キャベツ、もやし
14	水	○	ガーリックフランス ポトフ チョコプリン	603	22.3	牛乳、とりにく、ウインナー だいず、アガー、なまクリーム	ソフトフランス、マーガリン、あぶら じゃがいも、さとう	にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ キャベツ
15	木	○	むぎごはん やしししゃも・にびたし きりたんぼじり	584	24.6	牛乳、とりにく、ししやち	こめ、むぎ、こんにゃく、きりたんぼ さとう	にんじん、まいだけ、はくさい、ねぎ こまつな、もやし
16	金	○	ぶたキムチどん トックスーフ くだもの	641	23.7	牛乳、ぶたにく、とりもも	こめ、むぎ、さとう、でんご しろいりごま、ごまあぶら、トック	にんにく、しょうが、はくさいキムチ、もやし はくさい、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ ほししいたけ、しめじ、チンゲンサイ、くだもの しょうが、はくさい、にんじん、だいこん れんこん、ねぎ、こまつな
19	月	○	むぎごはん まぐろのたつたあげ おなかあえ・こんさいじり	592	27.2	牛乳、まぐろ、ごなかつお	こめ、むぎ、あぶら、でんご じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう
20	火	○	にくみぞうどん おさつおしケーキ	584	24.7	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ	あぶら、うどん、むしばんご さつままいち	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう
21	水	○	コメッコカレーライス ふくじんづけ ごぼうサラダ	751	21.9	牛乳、ぶたにく、みそ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こめ さとう、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ チャツネ、ふくじんづけ、ごぼう、もやし キャベツ、コーンかん
22	木	○	あぶらまじり とうふのみぞじり くだもの	640	29.1	牛乳、あぶらあげ、やきちくわ たまご、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、こまつな、だいこん くだもの
23	金	○	ミルクパン タンダーキケン ジャーマンポテト・はくさいスープ	681	34.5	牛乳、とりにく、ヨーグルト ベーコン、ウインナー、ぶたにく	ミルクパン、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんにく、セロリ、こなパセリ はくさい、にんじん
26	月	○	むぎごはん いかにチリノース・ミニトマト チンゲンサイとしめじのスーフ	603	27.1	牛乳、いか、ぶたにく、とうふ	むぎ、こめ、でんご、あぶら ごまあぶら、さとう、でんご	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん しめじ、チンゲンサイ、ミニトマト
27	火	○	むぎごはん まごやち・もやしのピリからいため いしかりじり	642	33.9	牛乳、ひきにく、とうふ、しらす ひじき、あぶらあげ、さけ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、でんご さとう、こむぎこ、しろごま こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、もやし、ごぼう だいこん、ねぎ
28	水	○	まめまめミートスパゲッティ ひじきとコーンのサラダ	534	23.2	牛乳、ぶたひきにく、だいず、 ひじき、まぐろかん	スパゲッティ、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルームかん、キャベツ、コーンかん

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (mg)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
2月	612	25.8	20.1	337	2.1	208	0.40	0.46	27	2.7	4.0
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0