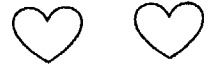




こんだてひょう



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 Kcal	たんぱく質 g	赤：食品		黄：食品		緑：食品	
						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	金	○	やごめ いわしのしょうがに なめこのみぞれしる	608	31.6	牛乳、だいず、あぶらあげ、いわし とりにく、とうふ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう	にんじん、ほししいだけ、きぬさや、ねぎ しょうが、だいこん、なめこ、こまつな			
4	月	○	むぎごはん まぐろのマリアソース にびなし・こんさしる	603	27.3	牛乳、まぐろ、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶ さとう、じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん、だいこん れんこん、ねぎ			
5	火	○	シュガー とうとうシチュー りんごがー	697	25.4	牛乳、とりにく、とうにゆう アガー	しゃくばん、さとう、ソフトマーガリン あぶら、じゃがいも、こめこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、リンゴジュース			
6	水	○	コーン ほうれんそうスープ ジャーマンポテト	656	21.9	牛乳、とりにく、ぶたにく ベーコン	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、パセリ にんにく			
7	木	○	むぎごはん とりのていやく だいこんとさといものどぼうに ちゅうかおかわ	623	25.5	牛乳、とりにく、ぶたひきにく	こめ、むぎ、さとう、でんぶ あぶら、さといも	しょうが、にんじん、だいこん、ほししいだけ グリーンピース			
8	金	○	ワンタンスープ くだもの	580	24.3	牛乳、やきぶた、ぶたにく	こめ、もちごめ、あぶら、こまあぶら ワンタン	にんじん、たけのこ、ほししいだけ しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ もやし、くだもの			
11	月		けんこくおねんび	★	★	♡	♡	♡			
12	火	○	かわりクッパ トッポギ	637	23.9	牛乳、ぶたにく、さつまあげ	こめ、むぎ、あぶら、しろいりごま こまあぶら、もち、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、だいずもやし たけのこ、ほししいだけ、にら、ほうれんそう たまねぎ			
13	水	○	ゆかりごはん ちくげんに だいこんのごきあえ	564	25.3	牛乳、とりにく、さつまあげ	こめ、むぎ、こんにゃく、さといも さとう、しろすりごま	ゆかり、にんじん、ごぼう、たけのこ ほししいだけ、グリーンピース、だいこん きゅうり			
14	木	○	オニオンレッシングサラダ スラウニー	704	25.7	牛乳、ぶたひきにく、だいず こなチーズ、たまご	スパゲッティ、あぶら、バター こむぎこ、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、キャベツ、もやし、きゅうり コーンかん			
15	金	○	ねぎキムチチャーハン あおのりポテト チンゲンサイのスープ	537	19.9	牛乳、ぶたにく、とうふ、あおのりこ	こめ、あぶら、さとう、しろいりごま じゃがいも	にんじん、はくさいキムチづけ、はねぎ しめじ、ちんげんさい、ねぎ			
18	月	○	たくあんごはん はっちゃんとうふ やさしいあえもの	556	27.2	牛乳、しらすほし、きざみのり ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、しろいりごま あぶら、でんぶ、こまあぶら	だいこんたくあん、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいだけ ちんげんさい、キャベツ、もやし			
19	火	○	カレーライス ふくしんづけ ひじきサラダ	702	23.2	牛乳、ぶたにく、ひじき	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さとう、こまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ チャツネ、ふくしんづけ、もやし、ほうれんそう			
20	水	○	むぎごはん まさごやき・もやしのあえもの だいこんとこまつなのみぞしる	602	25.8	牛乳、とりにく、とうふ、しらすほし ひじき、みそ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶ さとう、しろいりごま、こまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり ねぎ、こまつな、だいこん			
21	木	コーヒー	ガーリックフランス ひよこまめのポトフ くだもの	538	22.4	コーヒーぎゅうにゅう、ぶたにく ワインナー、ひよこまめ	ソフトフランス、ソフトマーガリン あぶら、じゃがいも	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん キャベツ、セロリー、くだもの			
22	金	○	むぎごはん いかにんにくみぞやき やさしいナムル・ちゅうがスープ	582	26.2	牛乳、いか、みそ、ぶたにく とうふ	こめ、むぎ、さとう、こまあぶら しろごま、あぶら、はるさめ でんぶ	にんにく、ねぎ、もやし、にんじん、こまつな しょうが、コーンかん、チンゲンサイ			
25	月	○	ポテト スパニッシュオムレツ キャベツスープ	683	27.0	牛乳、ウインナー、たまご とりにく	ブドウパン、あぶら、じゃがいも さとう	たまねぎ、こなパセリ、たまねぎ にんじん、キャベツ、ピーマン、コーンかん			
26	火	○	むぎごはん やせコロッケ かきたまじる	639	25.5	牛乳、ひきにく、たまご、とりにく とうふ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、はんこ、かんそうマッシュポテト でんぶ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう			
27	水	○	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、プレミックスこ さつまいも	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう			
28	木	○	むぎごはん こんさいのあげに せりたんぽ	645	18.1	牛乳、だいず、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも でんぶ、さとう、しろいりごま こんにゃく、きりたんぽ	ごぼう、れんこん、にんじん、まいだけ はくさい、こまつな、ねぎ			

※食材料の割合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。



☆学校給食摂取基準の概要が一部改正しました。

	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	618	24.8	19.1	317	2.1	220	0.42	0.46	24	2.8	4.2
学校給食摂取基準	650	11.1	16.3	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2未満	5.0