

## 令和8年

## 2月献立表

富士見台小学校

実施日 日曜	献立名	牛乳	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2月	ツナのオープンサンド コロコロボテト ABCスープ	○	オイルツナ ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 ベーコン		胚芽パン 米油 車糖（三温糖） マヨネーズ（卵なし）じゃがいも 有塩バター ABCマカロニ		たまねぎ キャベツ バセリ（乾） にんじん さやいんげん スイートコーン缶 にんにく		642	16.3 45.7 2.8
3火	大豆入りじゃこご飯 かぼちやの鶏そぼろあん いわしのつみれ汁	○	しらす干し 黄だいす あおのり 飲用牛乳 鶏肉、ひき肉 いわしつみれ 米みそ（赤色辛みそ）		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） 大豆白絞油 でん粉 車糖（三温糖）米油		西洋かぼちゃ しょうが 根深ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな		551	15.2 29.4 2.3
4水	マーポー豆腐丼 キャベツのあっさり和え ワンタンスープ	○	ぶた、ひき肉 米みそ（赤色辛みそ） 木綿豆腐 飲用牛乳 おかか カットわかめ		無洗米特別栽培米ひとめぼれ 米油 車糖（上白糖）ごま油 ワンタンの皮 でん粉 車糖（三温糖）炒りごま（白）		にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 根深ねぎ たまねぎ にら キャベツ こまつな 緑豆もやし		600	16.1 28.4 3.3
5木	五目じゃこチャーハン 鮭の変わり焼き 生揚げの中華スープ 抹茶ミルクゼリー	○	豚肉肩 しらす干し 飲用牛乳 さけ 米みそ（赤色辛みそ） 鶏もも 生揚げ パールアガー 調理用牛乳 生クリーム		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） ごま油 車糖（三温糖） 車糖（上白糖）		にんじん たけのコレトルト こまつな 根深ねぎ にんにく はくさい えのきたけ にら		564	22.9 32.2 2.7
6金	麦ごはんのりの佃煮 ぎせい豆腐 いんげんとじゃが芋のソテー 吳汁	○	飲用牛乳 もみのり 木綿豆腐 芽ひじき 鶏肉、ひき肉 鶏卵、全卵 黄だいす 油揚げ 米みそ（淡色辛みそ）		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） 車糖（上白糖） じゃがいも 米油		にんじん 干しいたけ たけのコレトルト 根深ねぎ しょうが さやいんげん こまつな 西洋かぼちゃ だいこん はくさい		586	17.2 28.4 2.3
9月	菜飯 鰯の豆板醤焼き ほうれん草のおかか和え 芋っこ汁	○	飲用牛乳 さわら おかか 国産牛肩ロース肉 生揚げ 米みそ（淡色辛みそ） 米みそ（赤色辛みそ）		無洗米特別栽培米ひとめぼれ 米油 さといも		根深ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ぶなしめじ こまつな		562	20.2 30.7 2.9
10火	豚丼 菜の花とキャベツの辛し和え 石狩汁	○	豚肉もも 凍り豆腐 さけ 米みそ（赤色辛みそ） 飲用牛乳 米みそ（淡色辛みそ）		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） 米油 車糖（三温糖） でん粉 じゃがいも 板こんにゃく		しょうが にんにく たまねぎ 緑豆もやし えのきたけ 根深ねぎ こまつな 和種なばな キャベツ にんじん ごぼう はくさい		576	20.4 24.4 3.0
12木	麦ごはん さわらのごまみぞ焼き シャキシャキ和え さつま芋のゼリー	○	飲用牛乳 さわら 生クリーム 粉末寒天 米みそ（淡色辛みそ）		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） 車糖（三温糖） 炒りごま（白） 車糖（上白糖） ごま油 さつまいも		切干したいこん キャベツ にんじん きゅうり		583	15.8 28.4 1.5
13金	ひよこ豆のカレーライス スパゲティサラダ	○	国産牛肩ロース肉 ひよこまめ 飲用牛乳		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） 米油 車糖（三温糖） はちみつ ソフトマーガリ（乳不使用） 薄力粉 スパゲティ 車糖（上白糖）		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン缶		695	11.1 38.1 2.2
16月	油麩丼 揚げじゃが芋と ひよこ豆の青のり和え	○	鶏もも 鶏卵、全卵 飲用牛乳 ひよこまめ あおのり		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） 油麩 薄力粉 でん粉 車糖（上白糖） じゃがいも		たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん		620	14.3 31.2 1.5
17火	こめっこカレーライス ぬか漬け練馬大根の胡麻炒め フルーツサラダ	○	国産牛肩ロース肉 黄だいす 飲用牛乳 しらす干し		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） 米油 じゃがいも 米粉 ざらめ糖（中ざら糖） 白いごま 車糖（上白糖）		たまねぎ にんじん しょうが にんにく 練馬本干ぬか漬け沢庵 キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶		700	12.6 34.3 2.3
18水	ダイスチーズパン ほきのハーブパン粉焼き 肉団子入り野菜スープ	○	飲用牛乳 ほき ぶた、ひき肉 大豆ミート		ダイスチーズパン マヨネーズ（卵なし） パン粉 でん粉 緑豆はるさめ ごま油		にんにく パセリ（乾） にんじん だけのコレトルト 根深ねぎ しょうが ぶなしめじ はくさい		561	22.9 37.9 3.2
19木	麦ごはん みそカツ にらのおかか和え 大根と玉ねぎのみぞ汁	考 六 案六年 献班二 立組	飲用牛乳 豚肉ロース 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ） おかか 米みそ（淡色辛みそ） カットわかめ		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 パン粉 大豆白絞油 上白糖 でん粉		にら はくさい 緑豆もやし だいこん にんじん たまねぎ 根深ねぎ こまつな		699	16.6 33.9 3.5
20金	ジャージャー麺 スニーティン 果物（いちご）	考 六 案七年 献班一 立組	ぶた、ひき肉 米みそ（赤色辛みそ） 黄だいす 飲用牛乳 鶏むね 鶏卵、全卵		蒸し中華めん 米油 車糖（三温糖） でん粉 ごま油		にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん だけのコレトルト キャベツ きゅうり こまつな スイートコーン缶 いちご		573	18.7 28.7 3.2
24火	菜の花ごはん 金目鯛の西京みそ焼き じゃが芋のきんぴら 吉野汁	○	鶏卵、全卵 炊き込みわかめの素 飲用牛乳 きんめいだい 米みそ（淡色辛みそ） 板なしかまほこ		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） 車糖（上白糖） じゃがいも つきこんにゃく 車糖（三温糖）干しうどん でん粉		こまつな 和種なばな ごぼう にんじん だけのコレトルト 根深ねぎ		575	18.2 25.4 3.7
25水	ショートニングパン 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ ミニストローネ	考 六 案七年 献班三 立組	飲用牛乳 いんげんまめ 鶏もも ベーコン		ショートニングパン マーマレード 米油 ごま油 車糖（上白糖） じゃがいも シエルマカロニ		にんにく ごぼう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ セロリー トマト缶 トマトピューレー		609	16.7 42.3 3.0
26木	かき揚げうどん さつま芋入りかき揚げ 果物（みかん）	考 六 案五年 献班二 立組	油揚げ カットわかめ 飲用牛乳 しらす干し		冷凍うどん 米油 大豆白絞油 さつまいも 薄力粉 でん粉		根深ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう むきえだまめ（冷凍） みかん		671	13.2 26.2 2.9
27金	麦ごはん もうかさめとじゃが芋の揚げ煮 大根ときゅうりの甘酢漬け 豆腐と根菜のとろみ汁	○	飲用牛乳 もうかさめ 黄だいす 絹ごし豆腐		無洗米特別栽培米ひとめぼれ おおむぎ（米粒麦） 薄力粉 でん粉 じゃがいも 大豆白絞油 車糖（三温糖）		しょうが にんにく さやいんげん にんじん むきえだまめ（冷凍） だいこん きゅうり 干しいたけ れんこん		585	16.9 24.5 2.1

※ 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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改訂されました。そのためエネルギー量が改定前より低く算定されています。栄養価的には問題ありません。

※ 今月も、6年生が家庭科学習の「まかせてね今日の食事」で考えてくれた献立を入れました。全部で10回の献立を給食で実施します。

※ 3日（火曜日）は、「節分」です。行事食として「大豆」と「いわし」を使った献立にしました。

※ 4日（水曜日）は、1月に続行練馬区産の長葱を使った一斉給食です。

※ 17日（火曜日）は、12月に収穫された練馬大根のぬか漬けを使った献立です。

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 (μgRAE)	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	608	16.8	31.8	2.7	335	92	2.1	218	0.25	0.46	18	6.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上