

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	ツナのオープンサンド コロコロポテト ABCスープ	○	オイルツナ ビザチーズ 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 パセリ（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 かぼちゃの鶏そぼろあん いわしのつみれ汁	○	しらす干し 黄だいず 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	マーボー豆腐丼 キャベツのあっさり和え ワンタンスープ	○	ふた、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 たけのこレトルト 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 いんげんとかじゃが芋のソテー 呉汁	○	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 黄だいず 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 干ししいたけ たけのこレトルト 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 鰯の豆板醬焼き 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 さわらのごまみそ焼き 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	切干しだいこん 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 ひよこごまめ 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 ソフトマーガリン（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 ひよこごまめ あおのり	無洗米特別栽培米ひとめぼれ 大豆白絞油 おおむぎ（米粒麦） 米油 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 黄だいず 飲用牛乳 しらす干し	無洗米特別栽培米ひとめぼれ ごま油 おおむぎ（米粒麦） 米油 じゃがいも 米粉 ざらめ糖（中ざら糖） 白いりごま 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 バイン缶	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 ふた、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 たけのこレトルト 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 大根と玉ねぎのみそ汁	考 六 案 年 献 班 立 二 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 スーミータン 果物（いちご）	考 六 案 七 献 年 立 一 組	○ ふた、ひき肉 米みそ（赤色辛みそ） 黄だいず 飲用牛乳 鶏むね 鶏卵、全卵	煮し中華めん 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 干ししいたけ たまねぎ にんじん たけのこレトルト 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 きんめだい 米みそ（淡色辛みそ） 板なしかまぼこ	無洗米特別栽培米ひとめぼれ 米油 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 たけのこレトルト 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 ミネストローネ	考 六 案 年 献 班 立 三 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 シェルマカロニ	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 献 年 立 二 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 もつかさめとかじゃが芋の揚げ煮 大根ときゅうりの甘酢漬 豆腐と根菜のとりみ汁	○	飲用牛乳 もうかさめ 黄だいず 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月に続き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