

# 2月の献立表

練馬区立八坂小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	主な食品とはたらき			エネルギー (kcal)	
				赤・血、骨、肉などになる	黄・働く力や体温になる	緑・体の調子を整える	タンパク質 (g)	
3	月		まめごはん・みそしる いわしのうめに・くだもの	牛乳、あぶらあげ だいず、みそ まいわし、わかめ	こめ、さとう なたね油、	にんじん、だいこん、しょうが うめぼし、ねぎ、だいこんのは くだもの	650 30.4	
4	火		チキンライス・やさいスープ しおゆでブロッコリー	牛乳、 とりにく、 ベーコン	こめ、むぎ、 バター、なたね油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、きゃべつ マッシュルーム、グリーンピース しめじ、とまと、ブロッコリー	594 20.5	
5	水		はいがパン・いちごジャム クラムチャウダー・☆パリパリサラダ	牛乳、とりにく あさり、クリーム ベーコン	パン、こむぎこ、バター じゃがいも、ワンタン なたね油、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ たまねぎ、もやし、 とうもろこし、いちごジャム	669 26.3	
6	木		むぎごはん・なまあげのそぼろに きりぼしだいこんのサラダ	牛乳、ぶたにく ハム なまあげ	こめ、むぎ こんにやく、さとう ごま、なたね油	にんじん、しょうが、たまねぎ いんげん、キャベツ、だいこん きゅうり、ほししいたけ	646 24.6	
7	金		ナン・ヘルシードライカレー ベジタブルスープ・☆くだもの	牛乳、ぶたにく ベーコン、とりにく レンズまめ	ナン、こむぎこ かたくりこ、なたね油 ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、セロリー チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい ほしぶどう、しょうが、にんにく	595 27.7	
10	月		☆おろしスパゲティー ☆カミカミサラダ	牛乳、さきいか だいず、のり ツナかん	スパゲティー、さとう オリーブオイル、ごま油 なたね油	にんじん だいこん きゅうり	605 27.9	
11	火	けん こん ねん の ひ 建 国 記 念 の 日						
12	水		むぎごはん・しせんどうふ ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳、ぶたにく ベーコン、みそ とうふ、わかめ	こめ、むぎ じゃがいも、さとう なたね油、ごま油	にんじん、たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、にんにく、しょうが チンゲンサイ、ほうれんそう	621 23.3	
13	木		ごはん・さばのぶなかぼし ごぼうチップス・やさいのみそしる	牛乳、さば あぶらあげ みそ、わかめ	こめ、むぎ、 さとう、なたね油 ごま、こむぎこ	にんじん、ごぼう だいこん きゃべつ	641 27.8	
14	金		☆エクレアパン・だいずいりシチュー こまつなときのこのソテー	牛乳、とりにく ベーコン、だいず クリーム	パン、チョコレート じゃがいも、こむぎこ バター、なたね油	にんじん、たまねぎ、にんにく こまつな、しめじ とうもろこし	673 22.5	
17	月		ひじきごはん・どさんこじる ☆くだもの	牛乳、ぶたにく、とりにく あぶらあげ、だいず、みそ ひじき、わかめ	こめ、むぎ、こんにやく さとう、じゃがいも バター、なたね油	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、とうもろこし くだもの	600 21.4	
18	火		ごはん(酒田のおこめ)・かつおのふりかけ かじきのてりやき・じゃがいものみそしる	牛乳、かじき、 かつおぶし、みそ、 わかめ、あぶらあげ	こめ、むぎ、 じゃがいも、ごま さとう	にんじん、こまつな ねぎ しょうが	601 27.7	
19	水		パンPKパン ミートローフ・はくさいのスープ	牛乳、ぶたにく、 とりにく、ベーコン たまご、うずらたまご	パン、パンこ なたね油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、セロリー、いんげん グリーンピース、とうもろこし	605 27.8	
20	木		カレーうどん うのはなケーキ・ミニトマト	牛乳、ぶたにく おから、たまご、 クリーム	うどん、なたね油 さとう、バター ミックスこ	にんじん、たまねぎ、たけのこ しょうが、ほうれんそう、レモン ほししいたけ、ミニトマト、ねぎ	602 21.9	
21	金		ぶたキムチどん・ドライブルーン ちゅうかふうコーンスープ	牛乳、ぶたにく とりにく、たまご コチュジャン	こめ、むぎ さとう、ごま油 じゃがいも、なたね油	にんじん、こまつな、ねぎ しょうが、たまねぎ、はくさい にら、キムチ、にんにく	658 24.0	
24	月		ごはん・やきししゃも ごもくきんぴら・さわにわん	牛乳、ぶたにく ししゃも とりにく	こめ、むぎ、 こんにやく、さとう なたね油	にんじん、ねぎ、だいこん こまつな、えのき ごぼう、ほししいたけ	601 25.8	
25	火		☆ダイスチーズパン ☆たこやきフライ・マカロニスープ	牛乳、まだこ、のり えび、たまご、はんぺん かつおぶし、	パン、こむぎこ、 じゃがいも、マカロニ なたね油	にんじん、たまねぎ、ねぎ はくさい、キャベツ、たけのこ べにしょうが	633 27.8	
26	水		ゆかりごはん にくじゃが・やさいのごまあえ	牛乳、 ぶたにく	こめ、むぎ、じゃがいも こんにやく、さとう なたね油、ごま	にんじん、たまねぎ、 いんげん、こまつな もやし、ほししいたけ	631 20.3	
27	木		ごはん(酒田のおこめ)・☆とんかつ ゆでキャベツ・こんさいじる	牛乳、ぶたにく たまご、みそ あぶらあげ	こめ、むぎ、こむぎこ パンこ、じゃがいも なたね油	にんじん、だいこん きゃべつ、ごぼう ねぎ	641 30.5	
28	金		☆カレーライス・やさいサラダ ☆くだもの <small>こうりゅうきょうしよく</small> ★交流給食★	牛乳、ぶたにく クリーム チーズ	こめ、むぎ、なたね油 こむぎこ、さとう じゃがいも、バター	にんじん、たまねぎ、にんにく きゅうり、フルーツチャツネ きゅうり、とうもろこし	687 19.6	

☆印は6年生のリクエスト給食です。

※ 食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

## 一日の平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂小2月	629	25.1	21.0(30.0%)	344	2.8	250	0.45	0.56	31	2.6	4.7
摂取基準	640	20.0 13~28	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	2.5 未滿	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク