

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)	
2	月		ひじきごはん・どさんこじる もやしのピリカラあえ	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、ごま バター、なたね油、ごま油	にんじん、たまねぎ、 こまつな、とうもろこし もやし、ねぎ	589 22.3	
3	火		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 うめぼし、ねぎ、 しょうが、くだもの	646 30.6	
4	水		☆きなこあげパン・にくだんごスープ コーンポテト	牛乳、きなこ ぶたにく、とうふ たまご	パン、さとう、はるさめ なたね油、バター じゃがいも、ごま油	にんじん、たまねぎ、 しょうが、はくさい、いんげん ほししいたけ、とうもろこし	623 24.8	
5	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、きゅうり きりぼしだいこん、ほししいたけ	616 24.0	
6	金		はいがパン・いちごジャム クラムチャウダー・☆グリーンサラダ	牛乳、とりにく あさり、クリーム ベーコン	パン、こむぎこ、 じゃがいも、さとう なたね油、バター	にんじん、キャベツ たまねぎ、きゅうり とうもろこし、いちごジャム	628 23.8	
9	月		カレーうどん ちくわのいそべあげ・ミニトマト	牛乳、ぶたにく たまご、ちくわ あおのり	うどん、 なたね油 こむぎこ	にんじん、たまねぎ、たけのこ しょうが、ほうれんそう、ねぎ ほししいたけ、ミニトマト	608 28.1	
10	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、ごま じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ ねぎ しょうが	590 27.4	
11	水		けん こく き ねん ひ 建 国 記 念 の 日					
12	木		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、ねぎ	625 23.5	
13	金		☆エクレアパン・だいずいりシチュー ☆じゃこいりサラダ	牛乳、とりにく だいず、ちりめんじゃこ クリーム	パン、チョコレート、ごま 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 だいこん、きゃべつ とうもろこし、きゅうり	667 25.4	
16	月		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、ごま さとう、なたね油 こむぎこ	にんじん、ごぼう もやし きゃべつ	645 28.1	
17	火		☆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	602 27.7	
18	水		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、とまとかん、ブロッコリー	590 20.2	
19	木		パンプキンパン・☆くだもの 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 はくさい、とうもろこし	619 27.9	
20	金		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	
23	月		ごはん・やしししゃも ごもくきんぴら・さわにわん	牛乳、ぶたにく しししゃも 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	606 26.0	
24	火		☆ダイスチーズパン・☆ABC スープ ☆タンドリーチキン・小松菜のソテー	牛乳、とりにく ベーコン ヨーグルト	パン、マカロニ じゃがいも、 なたね油	にんじん、こまつな、たまねぎ にんにく、しょうが、しめじ とうもろこし、はくさい	646 29.7	
25	水		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、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	648 30.5	
26	木		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	655 24.8	
27	金		☆カレーライス・やさいサラダ ☆オレンジゼリー ★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 とうもろこし	684 19.5	

☆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	25.5	21.0(30.0%)	345	2.6	220	0.44	0.55	33	2.6	4.5
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 未満	5.0



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク