

# 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)
1	水		☆きなこあげパン ポークビーンズ・くだもの	牛乳、クリーム ぶたにく、ベーコン きなこ、いんげんまめ	コッペパン、さとう じゃがいも なたね油、	にんじん、にんにく たまねぎ、グリルピ とまとかん、くだもの	636 24.1
2	木		むぎごはん・しせんどうふ ほうれんそうのスープ	牛乳、みそ ぶたにく、とうふ わかめ、ベーコン	こめ、むぎ じゃがいも、 さとう、なたね油	にんじん、チンゲンサイ にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、ほうれんそう	617 23.2
3	金		やこめ・いわしのかばやき こんさいのごまじる	牛乳、みそ いわし、とうふ だいず、あぶらあげ	こめ、こむぎこ さとう、じゃがいも なたね油、ごま	にんじん、みつば しょうが、だいこん、ねぎ ごぼう、ほししいたけ	681 27.7
6	月		むぎごはん・もやしのゴマソース とりにくとコーンのあげに	牛乳、 とりにく	ごはん、むぎ さとう、じゃがいも ごま、なたね油	にんじん、さやいんげん にんにく、しょうが、もやし とうもろこし、たまねぎ	695 21.9
7	火		パンプキンパン・だいずいりシチュー ほうれんそうときのこのソテー	牛乳、だいず とりにく、ベーコン クリーム	パン、じゃがいも こむぎこ、バター なたね油	にんじん、ほうれんそう にんにく、たまねぎ しめじ、とうもろこし	655 23.9
8	水		ごはん・さかなのこがねやき きりほし大根のいために・すましじる	牛乳、油あげ、はんぺん メルルーサ、さつまあげ パルメザンチーズ、わかめ	こめ、マヨネーズ さとう、ごま なたね油、	にんじん、こまつな、 きりほしだいこん、ねぎ だいこん	637 26.3
9	木		カレーうどん・ドライブルー まっちゃんのむしケーキ	牛乳、たまご ぶたにく、 とうにゅう	うどん、こむぎこ さとう、さつまいも なたね油、あまなっとう	にんじん、ほうれんそう、ねぎ たまねぎ、しょうが、たけのこ ほししいたけ、ドライブルー	693 23.6
10	金		ぶたにくのみそいためどん かきたまじる・こふきいも	牛乳、かまぼこ、とうふ みそ、たまご とりにく、ぶたにく	こめ、むぎ さとう、じゃがいも なたね油、ごま油	にんじん、ピーマン、こまつな しょうが、たまねぎ、にんにく ほししいたけ、ねぎ	643 24.7
13	月		☆エクレアパン だいずみそスープ・くだもの	牛乳、ウィンナー とりにく、だいず みそ	パン、じゃがいも チョコレート なたね油、	にんじん、にんにく たまねぎ、きゃべつ くだもの	655 24.3
14	火		むぎごはん・やきほっけ ごもきんぴら・さわにわん	牛乳、わかめ ほっけ、ぶたにく とりにく	こめ、むぎ こんにやく、さとう なたね油	にんじん、こまつな だいこん、ごぼう ごぼう、ほししいたけ	612 27.4
15	水		ぶどうパン・むしミートローフ はくさいスープ	牛乳、ぶたにく、たまご ベーコン、うずらたまご とりにく、ひよこまめ	パン じゃがいも、なたね油 パンこ	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、さやいんげん にんにく、セロリー、ほししいたけ	635 27.7
16	木		ぶたキムチどん ちゅうかふうコーンスープ	牛乳、たまご ぶたにく、 とりにく	こめ、むぎ じゃがいも、さとう、 なたね油、ごま油	にんじん、にら、こまつな しょうが、ほししいたけ、ねぎ はくさい、たまねぎ、キムチ	630 24.0
17	金		うめちりごはん ☆おでん・こまつなのソテー	牛乳、ちくわ、つみれ はんぺん、さつまあげ がんもどき、ちりめん	ごはん、むぎ こんにやく、ちくわぶ なたね油、	にんじん、こまつな だいこん、しめじ とうもろこし	621 25.3
20	月		おろしスパゲティー やさいとたまごのスープ・くだもの	牛乳、のり ベーコン、ツナ たまご	スパゲティー さとう、じゃがいも オリーブ油、	にんじん、こまつな だいこん、にんにく、 たまねぎ、くだもの	646 27.4
21	火		むぎごはん・さかなのてりやき にんじんのあまに・こじる	牛乳、めかじき かまぼこ、あぶらあげ みそ	こめ、むぎ さとう、こんにやく バター	にんじん、こまつな、ねぎ しょうが、だいこん、ごぼう ほししいたけ、はくさい	628 28.4
22	水		ミルクパン・クラムチャウダー アーモンドドレッシングサラダ	牛乳、ベーコン あさり、とりにく クリーム	パン、バター こむぎこ、じゃがいも なたね油	にんじん、こまつな たまねぎ、もやし きゃべつ、とうもろこし	661 25.7
23	木		ごはん・のりのつくだに こうやどうふのたまごとし・くだもの	牛乳、ひじき とりにく、たまご、 こうやどうふ、のり	こめ、 こんにやく、 じゃがいも、さとう	にんじん、こまつな しめじ、ごぼう、ねぎ たまねぎ、くだもの	618 24.8
24	金		☆ポークカレーライス <small>♪交流給食♪</small> ☆カミカミサラダ・☆カルピスゼリー	牛乳、ぶたにく さきいか、だいず クリーム、かんてん	こめ、むぎ、さとう じゃがいも、こむぎこ バター、なたね油、ごま油	にんじん、だいこん、たまねぎ にんにく、フルーツチャツネ きゅうり、グリルピ	695 21.2
27	月		まめわかごはん・いしかりじる じゃがいものいために	牛乳、だいず、しらす しろさけ、とうふ、 ぶたにく、みそ	こめ、むぎ じゃがいも、さとう なたね油、こんにやく	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ はくさい	617 28.5
28	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、はんぺん、たまご むきえび、まだこ かつおぶし、あおのり	パン、マカロニ こむぎこ、じゃがいも なたね油	にんじん、たけのこ、ねぎ べにしょうが、きゃべつ たまねぎ、はくさい	634 27.8
29	水		ごはん(酒田のおこめ) ししゃもの朝鮮やき・野菜のそぼろに	牛乳、 ししゃも ぶたひきにく	こめ、さとう、 なたね油、さといも こんにやく	にんじん、しょうが ねぎ、だいこん ほししいたけ	624 25.9

☆印は八坂小給食アンケートで上位に入ったメニューです。

※ 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	644	25.4	20.8	347	2.7	291	0.42	0.56	29	2.6	5.0
摂取基準	660	20.0 13~28	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	3.0	140 140~420	0.40	0.50	23	2.5	6.0

