



2013年
2
月
の
献
立



日	曜	牛乳	献立	主にからだの組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーKcal	たんぱく質g	
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂			
1	金	○	餅しのだうどん みそドレッシングサラダ 笹かまぼこの二色あげ	鶏肉 油揚 卵 かまぼこ みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 もち 小麦粉	油	808	33.3	
4	月	○	黒豆入りちらし 鮭の塩焼 のっぺい汁 くだもの	黒豆 えび 卵 鮭 鶏肉 生揚	牛乳	人参 小松菜 みつば	しいたけ かんぴょう 生姜 れんこん 大根 ねぎ 果物	米 砂糖 里芋 でん粉	油	873	39.7	
5	火	○	マーボー丼 くだもの 野菜のナムル	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 なら ほうれん草	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし 白菜 果物	米 麦 砂糖 でん粉	油	846	33.5	
6	水	○	麦ごはん きのこと野菜のおろしあえ 鯖のみそ煮 かきたまスープ	鯖 みそ 卵 かつお節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 ねぎ 白菜 えのきたけ しめじ 大根 しいたけ コーン	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	876	39.3	
7	木	○	ショートニングパン ボイルキャベツ おからコロッケ 小松菜スープ トマト	豚肉 おから 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 脱脂粉乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ しいたけ 生姜	パン じゃがいも 砂糖小麦粉 パン粉	油 バター	826	36.4	
8	金	○	八宝おこわ くだもの ニラタマスープ	豚肉 えび 卵 うずらの卵	牛乳	人参 なら	たけのこ しいたけ コーン グリーンピース ねぎ 果物	米 もち米 じゃが芋	油 ごま	771	29.9	
12	火	○	チキンライス レタススープ じゃがいもとベーコンのソテー	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン 青梗菜	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース レタス	米 じゃがいも でん粉	バター 油	867	29.8	
13	水	○	みそラーメン おかしなおかしな目玉焼	みそ 豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ もやし 白菜 黄桃	中華めん 砂糖	油 ラード	873	39.0	
14	木	○	エクレアパン くだもの 野菜のスープ煮 ツナドレッシングサラダ	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり 果物	パン じゃがいも 砂糖 チョコレート	油	863	31.6	
15	金	○	麦ごはん 具だくさんみそ汁 あじの香味焼 ごま酢あえ	鰯 ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	生姜 にんにく きゅうり ごぼう 白菜 ねぎ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	823	36.5	
18	月	○	ツナトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	ツナ ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー 白菜 にんにく マッシュルーム きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	928	40.0	
19	火	○	麦ごはん 野沢菜ふりかけ 肉豆腐 大根サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 野沢菜	玉ねぎ しいたけ 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 麩	油	854	35.2	
20	水	○	シーフードドリア 春雨スープ くだもの	ベーコン えび いか 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しいたけ 果物	米 麦 小麦粉 春雨 パン粉 でん粉	油 バター	903	35.9	
21	木	○	ひじきごはん トマト 豚汁 ししよものから揚	鶏肉 油揚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししよも ひじき	人参 トマト	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 里芋	油	916	39.0	
22	金	○	カツカレーライス わかめのかわりあえ くだもの	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 果物 きゅうり もやし	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 バター	906	34.5	
25	月	○	ガーリックトースト 大豆シチュー アーモンドサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 小松菜 パセリ ピーマン	にんにく セロリー 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 マーガリン バター アーモンド	896	31.0	
☆	26	火	○	練馬スパゲティー かぼちゃ団子 もやしのピリ辛和え	ツナ	牛乳 のり わかめ	人参 かぼちゃ	大根 もやし きゅうり	スパゲティー 砂糖 白玉粉 でん粉	油	850	31.2
27	水	○	中華丼 ゆずゼリー わかめスープ	豚肉 かまぼこ えび うずらの卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 ゆず ねぎ	米 でん粉 砂糖 くず粉	油	860	33.3	
28	木	○	麦ごはん みそ汁 岩石あげ おろしソース添え おひたし	えび 納豆 卵 みそ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ほうれん草	ねぎ 白菜 もやし 大根	米 麦 小麦粉 さつまいも 砂糖	油	832	27.5	

※食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

昨年12月に給食委員会が行ったリクエスト給食調べにより、3位に選ばれた
練馬スパゲティーを2月26日(火)に取りいれました。(☆印のところです。)

学校給食摂取基準	エネルギー		脂質	鉄分	カルシウム	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	たんぱく質g				ALチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg		
2月平均	862	34.6	27.4	3.6	413	286	0.62	0.68	28	4	7.1
摂取基準	850	19~35	25.9	4	420	210	0.6	0.6	33	3	7.5

