平成29年2月　献立表

日	曜	献立名	体を作る	熱や力の素になる	体に調子を整える	エネルギー kcal	塩分 g	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
1	水	白飯　ワンタンスープ　タンドリーチキン スパゲティーペペロン　根菜サラダ　オレンジ 牛乳	鶏肉、牛乳 ヨーグルト（乳）	ごはん、ワンタン（小麦）、カレー粉 ケチャップ、ソース、塩だれ（小麦） スペゲティー（小麦）、コールスロードレッシング（卵）	椎茸、人参、玉葱、生姜 にんにく、パセリ、レンコン ごぼう、水菜、オレンジ	649 731	1.9 2.3	24.8 26.6	23.5 24.2	266 274	1.3 1.5	174 190	0.23 0.25	0.52 0.53	29 32
2	木	**【節分メニュー】** 五穀ご飯　けんちん汁　赤魚の揚げ煮 ほうれん草のゴマ和え　ひじきの炒り煮　節分豆　牛乳	赤魚、ひじき、牛乳 竹輪（小麦、卵） 油揚げ、節分豆	ごはん、発芽玄米、黒米 胚芽押し麦、赤米、里芋、ごま こんにゃく、小麦粉、片栗粉、サラダ油	大根、人参、ほうれん草 もやし、玉葱、グリンピース	649 710	1.7 2.0	26.1 27.9	23.4 24.6	374 403	3.7 4.4	227 263	0.30 0.32	0.44 0.46	12 15
6	月	豚玉丼　春雨サラダ　ーロチーズ フルーツ杏仁　牛乳	豚肉、卵、牛乳 チーズ（乳）	ごはん、春雨、杏仁豆腐（乳） 中華ドレッシング（小麦）	玉葱、人参、ニラ、椎茸 ごぼう、木耳、小松菜 フルーツ缶	608 748	1.9 2.3	19.5 22.6	13.4 14.3	336 349	1.4 1.8	274 317	0.33 0.39	0.48 0.52	11 14
7	火	白飯　大根と人参の味噌汁　サバの蒲焼き 粉ふき芋　白菜の煮物　りんご　牛乳	サバ、鶏肉 牛乳	ごはん、じゃが芋	大根、人参、白葱、しめじ パセリ、白菜、えのき茸 りんご	639 685	2.3 2.5	22.2 23.4	24.1 24.5	256 263	1.3 1.4	162 177	0.26 0.28	0.55 0.57	24 26
8	水	カうどん　菜の花のかか和え　みかん 牛乳	牛肉、油揚げ かまぼこ（小麦、卵） かつお節、牛乳	うどん（小麦）、白玉団子	大根、人参、菜の花、もやし コーン、みかん	584 666	2.5 3.0	26.3 30.5	16.4 18.4	311 331	2.5 3.1	259 296	0.24 0.26	0.47 0.51	32 36
9	木	ロールパン　ホワイトシチュー　大根サラダ プリン　牛乳	鶏肉、牛乳 ツナ	ロールパン（小麦、卵、乳）、じゃが芋 シチューの素（小麦、乳）、プリンの素（乳） ゴマドレッシング（小麦、卵）	玉葱、人参、大根、水菜 赤パプリカ	612 663	0.8 1.0	24.3 26.6	27.4 30.6	322 339	1.1 1.3	212 238	0.21 0.23	0.52 0.55	25 31
13	月	ひじきご飯　白菜の味噌汁　さわらの照り焼き 小松菜とささみの和え物　筑前煮　オレンジ　牛乳	ひじき、油揚げ さわら、鶏肉、牛乳 竹輪（小麦、卵）	ごはん	白菜、しめじ、小松菜 人参、レンコン、ごぼう キヌサヤ、オレンジ	583 656	2.6 3.0	26.2 28.3	14.7 15.2	312 331	2.2 2.6	197 224	0.29 0.33	0.59 0.61	35 40
14	火	**元気モリモリジャージャー麺【ﾚｼﾋﾟｺﾝﾃｽﾄﾒﾆｭｰ】** 海藻サラダ　おからケーキ　牛乳	豚ミンチ、味噌 海藻ＭＩＸ、ツナ 牛乳	中華麺（小麦、卵）、片栗粉 青じそドレッシング（小麦） おからケーキ（小麦、卵、乳、さつま芋、りんご）	竹の子、椎茸、白葱、胡瓜 にんにく、生姜	650 727	2.5 3.0	23.3 26.0	22.9 25.7	300 312	1.6 1.8	141 145	0.31 0.36	0.43 0.45	9 10
15	水	白飯　ワカメスープ　ハンバーグデミグラスソースかけ ポテトフライ　シーザーサラダ　グレープフルーツ 牛乳	ワカメ、ハンバーグ 牛乳	ごはん、ごま、ケチャップ、じゃが芋、サラダ油 ビーフシチューの素（小麦、乳） シーザーサラダドレッシング（小麦、卵、乳）	玉葱、もやし、キャベツ ピーマン、コーン グレープフルーツ	644 687	1.4 1.5	20.3 21.1	24.1 24.7	277 283	1.7 1.8	91 92	0.28 0.29	0.50 0.51	37 40
16	木	白飯　春雨スープ　サーモンフライ　ボイルキャベツ チンゲン菜のソテー　フルーツポンチ　牛乳	サケ、卵、牛乳 ベーコン	ごはん、春雨、小麦粉 パン粉（小麦）、サラダ油 寒天	木耳、人参、キャベツ チンゲン菜、もやし 黄パプリカ、フルーツ缶	612 659	1.7 1.8	20.0 20.9	16.7 17.4	263 269	1.4 1.5	200 204	0.22 0.24	0.45 0.46	21 25
20	月	チキンカレー　福神漬　フレンチサラダ フルーツ白玉　牛乳	鶏肉、MIXビーンズ 牛乳	ごはん、じゃが芋、白玉団子 カレールウ（小麦、乳） フレンチドレッシング（卵）	玉葱、人参、福神漬 キャベツ、赤パプリカ フルーツ缶	591 728	1.5 1.7	17.3 20.4	16.1 18.3	253 261	1.0 1.3	176 201	0.19 0.22	0.40 0.42	22 26
21	火	白飯　豚汁　ブリの塩焼き キャベツと塩っぺの和え物　白菜の卵とじ きな粉団子　牛乳	豚肉、油揚げ、ブリ 昆布、卵、きな粉 牛乳	ごはん、こんにゃく 白玉団子	大根、人参、白葱、キャベツ 白菜、グリンピース	651 730	1.4 1.6	26.6 29.2	24.0 27.4	289 307	1.9 2.2	224 259	0.32 0.36	0.57 0.60	20 24
22	水	**【東京都郷土料理】** 白飯　のり佃煮　煮込みおでん　小松菜の味噌炒め くず餅（ブルーベリー）　牛乳	のり、鶏肉 竹輪（小麦、卵） 油揚げ、味噌、牛乳	ごはん、こんにゃく、里芋 くず餅	大根、人参、小松菜 しめじ、もやし	581 657	2.5 2.8	21.8 25.0	16.4 18.5	298 317	1.6 2.0	165 188	0.21 0.24	0.42 0.45	13 15
23	木	白飯　卵スープ　チンジャオロース ナムル　みかん　牛乳	卵、牛肉 牛乳	ごはん、オイスターソース 小麦、片栗粉、サラダ油 ごま	椎茸、白菜、ニラ、ピーマン 玉葱、人参、竹の子、しめじ もやし、ほうれん草、コーン、みかん	552 657	1.7 2.0	20.5 23.5	16.4 18.4	273 285	1.7 2.1	214 240	0.23 0.26	0.51 0.56	29 33
27	月	**昔懐かしのかき玉汁【レシピコンテストメニュー】** わかめご飯　アジの竜田揚げ　かぼちゃの煮物 きんぴらごぼう　りんご　牛乳	ワカメ、卵、アジ かまぼこ（小麦、卵） 牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉 サラダ油、こんにゃく ごま	大根、人参、椎茸、玉葱 白葱、かぼちゃ、レンコン ごぼう、りんご	608 658	2.6 2.7	23.3 24.8	17.0 17.6	295 304	1.3 1.5	177 198	0.24 0.25	0.49 0.51	18 20
28	火	白飯　コンソメスープ　鶏肉のカレーパン粉焼き ブロッコリーの塩ゆで　ポテトサラダ グレープフルーツ　牛乳	鶏肉、ツナ 牛乳	ごはん、カレーパン粉（小麦、乳） じゃが芋、マヨネーズ（卵）、トック コールスロードレッシング（卵）	白菜、人参、ほうれん草 ブロッコリー、玉葱、枝豆 グレープフルーツ	631 684	1.1 1.2	25.2 26.2	20.9 21.5	259 263	1.3 1.4	165 180	0.25 0.26	0.48 0.49	40 44

※栄養成分値は、上段：下学年　下段：上学年で表示しております。

朝日塾小学校