



2月の献立

平成26年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
2	月	○	麦ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 じゃが芋のごまじょうゆあえ	牛乳 のり 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 上白糖 米油 こんにやく じゃが芋 パター ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	796 30.9	きのこ類
3	火	○	★ 節分の献立 ★ 節分ご飯 いわしの丸干し 豚汁 くだもの	牛乳 大豆 青のり いわし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 押し麦 米油 片栗粉 上白糖 こんにやく じゃが芋	ごぼう 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ 大根の葉 くだもの	810 33.0	野菜類
4	水	○	★ 立春の献立 ★ スパゲティあけぼのソース ミモザサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ たまご (鶏がら)	スパゲティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 米油 はちみつ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト バジル キャベツ 菜の花 くだもの (セロリ)	805 28.3	芋類 種実類
5	木	○	かやくご飯 みそおでん 切干と胡瓜のごま酢あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 みそ 竹輪 揚げボール 豚肉 うずら卵 (かつお節・昆布)	米 米油 しらたき 上白糖 こんにやく 里芋 ごま	にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん 大根 切干大根 きゅうり	831 33.6	果物類
6	金	○	焼きカレーパン 白菜のクリームシチュー くだもの	牛乳 豚肉 たまご ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	ミルクパン 米油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 パター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ くだもの (セロリ)	994 33.0	豆製品類 海藻類
9	月	○	ご飯 魚のカレー焼き 野菜の旨煮 ひじきの炒め煮	牛乳 さば 鶏肉 うずら卵 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 小麦粉 米油 ごま油 こんにやく じゃが芋 上白糖 三温糖	しいたけ にんじん 大根 さやいんげん	863 39.3	野菜類
10	火	○	あぶ玉丼 ごぼうとれんこんの金平 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ なたと たまご (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 ごま油 こんにやく ごま	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん くだもの	855 28.5	小魚類
12	木	○	黒砂糖パン 鮭とポテの豆乳グラタン キャベツスープ	牛乳 鮭 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン (鶏がら)	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 小麦粉 パター パン粉	玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ チンゲン菜 (セロリ)	856 34.9	海藻類 小魚類
13	金	○	ご飯 いかと大豆のケチャップあえ ワントンスープ	牛乳 いか 大豆 豚肉 (鶏がら・豚骨)	米 米油 片栗粉 上白糖 ごま油 ワントンの皮	しょうが にんじん 白菜 もやし ねぎ なら (セロリ)	792 28.1	野菜類 果物類
16	月	○	みそラーメン うずら煮卵 バリバリサラダ	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 わかめ (豚骨・鶏がら・かつお節)	中華めん ごま油 米油 上白糖 ごま ワントンの皮	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし なら キャベツ ごぼう (セロリ)	890 29.9	乳類
17	火	○	きびご飯 鶏肉の甘辛揚げ おかかあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ (煮干し・昆布)	米 きび 米油 片栗粉 小麦粉 上白糖 三温糖 ごま じゃが芋	にんにく ほうれん草 白菜 もやし にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	927 33.3	きのこ類
18	水	○	マーボー丼 ナムル フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 寒天 (鶏がら)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉 くず粉 ごま油 ごま	しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 葉ねぎ もやし ほうれん草 みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご缶 (セロリ)	874 30.3	魚介類
19	木	○	たくあんご飯 魚の麦みそ焼き けんちん汁 くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ のり ホキ みそ 豆腐 油揚げ (さば節)	米 押し麦 ごま 上白糖 麦 ごま油 こんにやく 里芋	たくあん ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 くだもの	779 34.5	野菜類
20	金	○	クロワッサン ポルシチ ペペロンチーノソテー カスタードプリン	牛乳 豚肉 生クリーム ベーコン たまご (鶏がら)	クロワッサン 米油 じゃが芋 スパゲティ オリーブ油 グラニュー糖 上白糖	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト かぶ 赤かぶ キャベツ パセリ	878 28.8	豆類 海藻類
23	月	○	★ 入試応援献立 ★ カツカレーライス グリーンフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ ほうれん草 とうもろこし バジル (セロリ)	993 30.4	小魚類
24	火	○	かうどん 切干大根の炒め煮 りんごのケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 さつまいも たまご (かつお節・昆布)	うどん 上白糖 もち スパゲティ 米油 小麦粉 バター	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 切干大根 さやいんげん しいたけ りんごジュース りんご	926 29.9	種実類 野菜類
27	金	○	ご飯 魚の西京焼き じゃが芋のそばろ煮 磯の香あえ	牛乳 ホキ 西京みそ 鶏肉 のり (かつお節)	米 三温糖 米油 じゃが芋 しらたき 上白糖 片栗粉 くず粉	しょうが にんじん 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 もやし 白菜 えのき	838 36.7	豆類

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は秋田県産ひとめぼれを使用します。

★ 牛乳予定産地(2月) 千葉県、北海道、群馬県、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。

	1人1回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	865	32.0	25.0(26.0%)	381	3.2	312	0.51	0.62	38	6.2	3.6
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク