2 月 の 献 立

平成30年度　練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤 血や肉、骨や歯になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g	夕食で補ってほしい食品
1	金	○	☆ 節分の献立 ☆ 節分ご飯 いわしの丸干し おひたし 豚汁	牛乳 大豆 いわし かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 青のり（かつお節）	米 麦 片栗粉 上白糖 三温糖 こんにゃく 里芋 米油	にんじん ほうれん草 もやし かぶ 白菜 ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	814 33.4	種実類
4	月	○	☆ 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 たまご 生クリーム チーズ（鶏がら）	スパゲティ 上白糖 小麦粉 はちみつ オリーブ油 米油	にんじん トマト なばな にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ くだもの（セロリ）	823 28.6	豆類
5	火	○	ご飯 肉じゃがコロッケ じゃこの和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ みそ ちりめんじゃこ（煮干）	米 しらたき じゃが芋 上白糖 小麦粉 パン粉 米油	にんじん ほうれん草 大根の葉 玉ねぎ キャベツ もやし 大根	894 28.4	藻類
6	水	○	プルコギ丼 塩ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉 （鶏がら・豚骨）	米 麦 春雨 上白糖 はちみつ ワンタンの皮 米油 ごま油 ごま	にら にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ しいたけ もやし 白菜 ねぎ（セロリ）	845 30.1	果物類
7	木	○	ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 じゃが芋のごま醤油あえ	牛乳 豚肉 豆腐 のり（かつお節）	米 上白糖 こんにゃくじゃが芋 米油 バター ごま	にんじん チンゲン菜 にんにくしょうが ねぎ 玉ねぎ	794 30.6	きのこ類
8	金	○	三色ご飯 芋団子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご のり （かつお節・昆布）	米 上白糖 じゃが芋 片栗粉 米油	ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	851 32.3	野菜類
12	火	○	麦ご飯 鶏肉の甘辛揚げ おかかあえ せんべい汁	牛乳 鶏肉 かつお節 （かつお節）	米 麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 上白糖 米油 ごま	ほうれん草 にんじん 小松菜 にんにく 大根 もやし しめじ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	932 34.1	小魚類
13	水	○	ご飯 いかと大豆のケチャップあえ 豆腐ともやしの中華スープ くだもの	牛乳 いか 大豆 豚肉 豆腐 （鶏がら・豚骨）	米 片栗粉 上白糖 米油 ごま油	にんじん にら しょうが 白菜 もやし ねぎ くだもの（セロリ）	793 28.7	種実類
14	木	○	ミルクパン 肉団子のトマト煮込み フリッツ(フライドポテト) チョコムース	牛乳 豚肉 たまご アガー 生クリーム （鶏がら）	ミルクパン 片栗粉 上白糖 小麦粉 じゃが芋 米油 バター	トマト パセリ 玉ねぎ にんにく（セロリ）	849 33.7	野菜類
15	金	○	あぶ玉丼 うどの金平 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ なると たまご 鶏肉 （かつお節・昆布）	米 麦 上白糖 米油 ごま	にんじん 葉ねぎ ピーマン 玉ねぎ ごぼう うど くだもの	847 29.1	きのこ類
18	月	○	チキンライス バミセリスープ カスタードプリン	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご（鶏がら）	米 麦 じゃが芋 バミセリ グラニュー糖 上白糖 バター 米油	にんじん トマト パセリ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース（セロリ）	799 27.7	豆類
19	火	○	かやくご飯 みそおでん 野菜のごま酢あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 昆布 竹輪 揚げボール うずら卵 豚肉（かつお節・昆布）	米 しらたき 上白糖 こんにゃく 里芋 三温糖 米油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 しいたけ ごぼう 大根 キャベツ もやし えのき	825 34.2	小魚類
20	水	○	ちからうどん 切り干し大根の煮物 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 （かつお節・昆布）	うどん 上白糖 もち スパゲティ 米油	にんじん 小松菜 さやいんげん 玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 しいたけ くだもの	762 26.6	野菜類
21	木	○	☆ 入試応援献立 ☆ カツカレーライス イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン（鶏がら・豚骨）	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 はちみつ 米油 バター オリーブ油	にんじん トマト にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり レモン（セロリ）	995 26.7	藻類
22	金	○	フレンチトースト ブイヤベース グリーンフレンチサラダ	牛乳 たまご ベーコン えび いか まだら チーズ（鶏がら）	胚芽食パン 上白糖 じゃが芋 バター オリーブ油 米油	にんじん トマト パセリ ほうれん草 にんにくしょうが セロリ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし（セロリ）	786 36.5	きのこ類
27	水	○	黒砂糖パン 鮭とポテトの豆乳グラタン キャベツのスープ	牛乳 鮭 豆乳 ベーコン 生クリーム チーズ（鶏がら）	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 米油 バター	パセリ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ（セロリ）	856 34.9	豆類
28	木	○	回鍋肉丼 広東スープ くだもの	牛乳 八丁味噌 豚肉 鶏肉 豆腐（鶏がら）	米 麦 三温糖 片栗粉 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ しいたけ 白菜 くだもの	831 29.6	種実類

★ 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、秋田県産あきたこまちを使用します。
★ 牛乳予定産地　東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。
★ 白菜、大根、長ねぎ、うどは区内産のものを使用します。

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	841	30.9	24.3(26.0%)	372	3.0	265	0.57	0.65	42	5.7	3.6
学校給食摂取基準	830	30 （27～42）	エネルギーの 20～30%	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク