



2月の献立



令和元年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	★節分の献立★ 牛乳 やごめ いわしの丸干し ピリ辛れんこん さつま汁	牛乳 大豆 うるめいわし 豚肉 油揚げ みそ	米 もち米 米油 こんにやく 砂糖 白ごま ごま油 さつま芋	にんじん 干しいたけ みつば れんこん 大根 ごぼう ねぎ	823	17.4	23.9	5.1
4	火	★立春の献立★ 牛乳 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 クリーム パルメザンチーズ 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 米油 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん なばな マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ くだもの	816	13.6	29.2	2.0
5	水	牛乳 ご飯 肉野菜炒め 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 みそ とり肉 豆腐	米 米油 砂糖 春雨 片栗粉 白ごま ごま油 じゃが芋 白玉粉	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん にら 大根 小松菜	828	14.8	22.7	3.2
6	木	牛乳 麦ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 じゃが芋のごま醤油あえ	牛乳 干しのり 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 米油 バター こんにやく じゃが芋 白すりごま 黒すりごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	801	15.1	21.6	2.9
7	金	★入試応援献立★ 牛乳 かつ丼 冬野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 卵 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	たまねぎ みつば にんじん 大根 白菜 かぶ かぶの葉 ねぎ 小松菜	930	19.4	21.5	4.2
10	月	★初午の献立★ 牛乳 餅入りきつねうどん 切り干し大根の煮物 くだもの	牛乳 とり肉 油揚げ 豚肉	うどん もち スパゲティ 砂糖 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 切干大根 さやいんげん 干しいたけ くだもの	746	15.4	19.3	3.3
12	水	牛乳 ボークカレーライス もやしのサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ ごま油 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 もやし きゅうり	893	11.2	25.3	2.9
13	木	牛乳 麦ご飯 めひかりの唐揚げ おひたし 鶏肉とじゃが芋の旨煮	牛乳 めひかり かつお節 とり肉	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	生姜 にんにく 小松菜 大根 もやし にんじん たまねぎ たけのこ	857	16.7	20.8	2.5
14	金	★ベルギー料理★ 牛乳 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) ココアムース	牛乳 豚肉 クリーム アガー	ミルクパン 片栗粉 米油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋	たまねぎ にんにく トマトピューレ トマト缶 パセリ粉	836	15.1	35.1	2.9
17	月	牛乳 ご飯 豆腐ハンバーグ カリカリ油揚げのサラダ 和風野菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天 卵 油揚げ とり肉	米 ごま油 パン粉 白ごま 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん きゅうり キャベツ 白菜 小松菜 ねぎ	970	16.7	31.0	4.1
18	火	牛乳 麦ご飯 魚の唐揚げ香味ソース 野菜の旨煮 くだもの	牛乳 ホキ とり肉 うずら卵	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま こんにやく じゃが芋	ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん くだもの	823	16.7	22.1	2.6
19	水	牛乳 ホットドッグ かぼちゃのサラダ パミセリスープ	牛乳 ウインナー ベーコン	コッペパン 砂糖 米油 はちみつ バター じゃが芋 パミセリ	かぼちゃ きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ粉	810	13.5	38.4	4.5
20	木	牛乳 回鍋肉丼 広東スープ くだもの	牛乳 みそ 豚肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ くだもの	836	14.1	22.5	2.3
21	金	牛乳 押し麦ご飯 肉じゃがコロケ 磯の香あえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 のり 油揚げ みそ	米 押麦 米油 しらたき 砂糖 じゃが芋 パン粉 マッシュポテト 小麦粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし 白菜 大根 大根の葉	836	12.6	25.5	3.3
27	木	牛乳 麦ご飯 鯖の香り焼き うどの金平 かきたま汁	牛乳 さば とり肉 豆腐 卵	米 麦 砂糖 米油 白ごま 片栗粉	生姜 ごぼう にんじん ピーマン うど たまねぎ ほうれん草 ねぎ	817	17.6	28.0	3.6
28	金	牛乳 麻婆丼 中華炒め 杏仁フルーツ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 豚肉 寒天	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし にら ピーマン みかん バインアップル 桃	971	13.6	22.5	2.9

- ★ 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、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	850	15.2	25.6	3.3	365	133	3.0	286	0.59	0.60	45	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク