

2月の献立

令和2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	1食分 ¹ (kcal)	たんぱく質 ² (%)	脂質 ³ (%)	塩分 ⁴ (g)
1	月	スパゲティあけぼのソース 牛乳 じゃが芋のハニースラダ	ベーコン クリーム チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 米油 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり	821	12.4	29.9	2.1
2	火	☆節分の献立☆ 節分ご飯 牛乳 いわしの丸干し おひたし さつま汁	大豆 青のり 牛乳 うるめいわし かつお節 とり肉 油揚げ みそ	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 米油 こんにやく さつま芋	白菜 ほうれん草 にんじん かぶ 大根 ごぼう ねぎ	868	19.5	21.7	5.3
3	水	☆立春の献立☆ 菜の花ご飯 牛乳 魚の照り焼き 野菜のすまし汁	卵 牛乳 ぶり 豚肉	米 米油 砂糖	なばな 大根 にんじん たけのこ 小松菜 ねぎ	846	16.4	28.9	3.9
4	木	麦ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛揚げ 豆腐ともやしの中華スープ	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐	米 麦 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 白 ごま 米油 ごま油	にんにく にんじん 白菜 もやし ねぎ にはら	866	14.6	29.5	4.1
5	金	きびご飯 牛乳 肉豆腐 磯の香あえ	牛乳 牛肉 豆腐 のり	米 きび 米油 こんにやく 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 春菊 小松菜 もやし 大根	868	13.7	32.4	3.5
8	月	中華おこわ 牛乳 しゅうまい 五目野菜スープ	焼き豚 ぼたて貝 大豆 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉	米 もち米 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ にはら	779	16.3	23.9	3.1
9	火	☆入試応援献立☆ カツカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	とり肉 豚肉 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 砂糖 米粉 バター 小麦粉 パン粉 オリーブ油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン	946	12.0	23.6	3.7
10	水	青大豆ご飯 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 野菜の旨煮	大豆 牛乳 鮭 とり肉 うずら卵	米 もち米 ごま油 こんにやく じゃが芋 砂糖	干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん	827	18.9	21.0	2.4
12	金	ソフトフランスパン 牛乳 ポルシチ グリーンフレンチサラダ ブラウニーケーキ	牛乳 牛肉 クリーム 卵	ソフトフランスパン 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター コーンスターチ チョコレート	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 ビート かぶ キャベツ ほうれん草	903	12.1	43.0	3.3
15	月	押し麦ご飯 牛乳 魚のおろしソース じゃがもち汁	牛乳 あじ とり肉	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 白玉粉 じゃが芋	生姜 大根 にんじん 白菜 小松菜 ねぎ	799	15.8	22.8	2.7
16	火	豚キムチ丼 牛乳 豆のサラダ	豚肉 牛乳 大豆	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ ねぎ にはら 枝豆 コーン きゅうり	877	13.3	28.1	3.0
17	水	ミルクパン ぶどうパン 牛乳 肉団子のトマト煮込み イタリアンドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 クリーム	ミルクパン ぶどうパン 片栗粉 米油 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ にんにく トマトピューレ トマト缶 パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン にんじん	781	15.9	35.0	3.1
18	木	北海ご飯 牛乳 揚げ出し豆腐 どさんこ汁	鮭 ぼたて貝 牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 もち米 白ごま 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋 バター	コーン さやいんげん 大根 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ	831	14.1	25.5	3.4
19	金	きつねうどん 牛乳 ピリ辛れんこん UFOゼリー	鶏むね 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 寒天	うどん 砂糖 米油 こんにやく 白ごま ごま油 乳酸菌飲料 白玉団子	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 れんこん パインアップル缶	764	14.8	20.1	3.0
22	月	わかめご飯 牛乳 茶碗蒸し じゃがいものそぼろ煮	炊き込みわかめの素 牛乳 かまぼこ とり肉 卵 豚肉	米 米油 じゃが芋 しらたき 砂糖 片栗粉 でん粉	たけのこ みつば 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース	819	14.3	22.1	3.4
26	金	ご飯 牛乳 魚の麦みそ焼き うどの金平 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さわかみそ とり肉 わかめ 油揚げ	米 砂糖 白すりごま 麦 米油 白ごま	ごぼう にんじん ピーマン うど たまねぎ かぼちゃ	869	16.5	24.9	3.7

- ★ 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、宮城県、秋田県、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	842	15.0	27.1	3.3	347	120	2.8	268	0.48	0.59	33	5.2
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



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク