



2月の献立



令和3年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	ご飯 いかのかりんとう揚げ 白菜のポン酢和え 五目呉汁	牛乳 いか 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋	生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず ごぼう 大根 ねぎ	793	16.5	22.1	3.5
2	水	○	ガーリックトースト ポークビーンズ パプリカサラダ	牛乳 大豆 豚肉	胚芽パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油	にんにく パセリ粉 セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ 赤ピーマン キャベツ もやし しめじ	783	16.2	36.9	4.6
3	木	○	☆節分の献立☆ 節分ご飯 いわしの丸干し おひたし 豚汁	大豆 青のり 牛乳 うるめいわし かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 押麦 片栗粉 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	白菜 ほうれん草 にんじん かぶ ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ 大根葉	794	19.0	26.0	4.7
4	金	○	☆立春の献立☆ スパゲティあけほのソース ミモザサラダ サイダージュレ	ベーコン クリーム チーズ 牛乳 卵 アガー	スパゲティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 米油 はちみつ スイーツこんにやく ジュース	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ キャベツ なばな バインアップル缶	812	13.7	29.0	2.0
7	月	○	☆入試応援献立☆ カツカレーライス アップルドレッシングサラダ	鶏肉 牛乳 豚肉	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖 油 パン粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご	967	13.7	29.6	3.7
8	火	○	きびご飯 肉野菜炒め 豆腐団子汁	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 きび 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 大根 小松菜	786	15.7	24.2	3.1
9	水	○	ご飯 春巻き わかめときゅうりの酢の物 スーミータン	牛乳 豚肉 わかめ ハム レンズ豆 卵 豆腐	米 米油 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 油 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん 大根 キャベツ きゅうり コーン 小松菜 こねぎ	749	14.5	25.7	3.6
10	木	○	☆初午の献立☆ ごぎつねご飯 魚の竜田揚げ 冬野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 牛乳 さば みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんじん さやいんげん 生姜 大根 白菜 かぶ ねぎ 小松菜 かぶ葉	898	16.6	35.9	4.1
14	月	○	ソフトフランスパン 肉団子のトマト煮込み じゃが芋のハニーサラダ チョコレートプリン	牛乳 豚肉 クリーム アガー ホイップクリーム	ソフトフランスパン 片栗粉 米油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋 はちみつ チョコレート	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 にんじん きゅうり コーン	814	15.2	44.2	3.3
15	火	○	麻婆丼 中華サラダ くだもの	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら もやし 小松菜 ぼんかん	859	14.5	24.2	3.3
16	水	○	押し麦ご飯 魚のねぎみそ焼き うどの金平 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さわかみ 味噌 鶏肉 わかめ 油揚げ	米 押麦 砂糖 米油 白ごま	生姜 ねぎ ごぼう にんじん ピーマン うど たまねぎ かぼちゃ	746	18.1	25.2	3.3
17	木	○	ゆかりご飯 もずく入り厚焼き卵 焼き豆腐と油麩の煮物	牛乳 もずく 卵 豚肉 焼き豆腐	米 米油 砂糖 油麩 こんにやく ごま油	たまねぎ にんじん 生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ	798	17.0	27.6	3.5
18	金	○	ジャージャー麺 もやしとニラの炒め物 くだもの	豚肉 みそ 牛乳	中華めん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ しめじ 干しいたけ にら コーン 清見	883	15.8	25.7	3.8
21	月	○	かやくご飯 はりはり汁 しゃな蒸し	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉	米 砂糖 こんにやく 春雨 じゃが芋 小麦粉 あん	ごぼう にんじん 干しいたけ 白菜 水菜	812	14.6	26.4	2.3
25	金	○	ピピンバ トックスープ 紅茶ゼリー	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 アガー	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま トック	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 白菜 キムチ 水菜	873	13.9	23.5	3.4
28	月	○	ライス モチコチキン ハワイアンサラダ ロングライススープ	牛乳 鶏肉	米 砂糖 米粉 米油 春雨	生姜 にんにく キャベツ にんじん コーン バインアップル缶 たまねぎ 干しいたけ こねぎ	834	13.7	33.1	3.0

- ★ 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。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 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。

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	825	15.5	28.8	3.5	361	123	3.2	249	0.39	0.52	17	7.9



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク