



2月の献立



令和4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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
1	水	○	ご飯 プルコギ チンゲン菜のスープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 牛肉 鶏肉 卵 寒天	米 米油 春雨 砂糖 はちみつ ごま油 片栗粉	にんにく たまねぎ にらしめじ 干しいたけ チンゲンサイ オレンジジュース みかん缶	860	12.7	34.2	3.2
2	木	○	☆入試応援献立☆ かつ丼 ピリ辛ごま和え くだもの	豚肉 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 白ごま	たまねぎ みつば 白菜 にんじん 小松菜 かんぺい	858	19.5	21.0	2.9
3	金	○	☆節分の献立☆ 発芽玄米ご飯 いわしのかば焼き おひたし 豚汁	牛乳 いわし かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 発芽玄米 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 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	877	16.0	26.7	4.0
6	月	コ ミ ル ク イ	スパゲティミートソース ミモザサラダ くだもの	豚肉 大豆 チーズ コーヒー牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 はちみつ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム なばな キャベツ パセリ トマトピューレ トマト缶 いちご	896	16.7	29.3	3.4
7	火	○	☆初午の献立☆ きつね寿司 焼きししゃも 野菜の旨煮	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも 鶏肉	米 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 生姜 干しいたけ 大根 さやいんげん	761	17.1	31.1	3.4
8	水	○	奄美の鶏飯 海藻サラダ 米粉のアップルマフィン	鶏肉 卵 牛乳 海藻 ヨーグルト	米 押麦 米油 砂糖 米粉 バター	干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	825	13.6	29.7	3.2
9	木	東 京 牛 乳	ご飯 さばの文化干し うどの金平 大根のみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 白ごま	ごぼう にんじん ビーマン うど 大根 ねぎ 小松菜	815	15.7	36.9	3.8
10	金	○	ルーローハン 春雨サラダ くだもの	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 米油 砂糖 春雨 ごま油 白ごま	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし ネーブル	927	12.0	36.4	2.3
13	月	○	天丼 わかめときゅうりの酢の物 フルーツ白玉	卵 きす 牛乳 わかめ ハム	米 米粉 砂糖 春雨 白ごま 白玉団子	かぼちゃ きゅうり みかん缶 パインアップル缶 桃缶 ぶどう缶	929	12.3	16.2	1.9
14	火	○	フレンチトースト トマトシチュー グリーンフレンチサラダ チョコレートプリン	卵 牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 大豆 アガー 生クリーム ホイップクリーム	食パン バター 砂糖 米油 じゃが芋 チョコレート	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト缶 トマトピューレ キャベツ ほうれん草 コーン	840	15.6	41.1	3.1
15	水	○	ご飯 魚のこがね焼き 和風ドレッシングサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳 かわいい チーズ 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 マヨネーズ(エッグフリー)	にんじん 大根 きゅうり 白菜 かぶ ねぎ 小松菜 かぶ葉	764	17.9	32.3	3.5
16	木	○	押し麦ご飯 くじらのマリアナソース キャベツソテー かぼちゃのみそ汁	牛乳 くじら肉 ベーコン 油揚げ みそ	米 押麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 バター	生姜 キャベツ にんじん ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ	810	17.5	25.6	4.0
17	金	○	ジャージャー麺 豆のサラダ くだもの	豚肉 みそ 牛乳 大豆	中華めん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ コーン せとか	878	16.7	32.8	4.2
20	月	○	ご飯 キャベツのメンチカツ パプリカサラダ ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 牛ミンチ 脱脂粉乳 卵 ベーコン	米 押麦 パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん 赤ピーマン もやし しめじ	799	12.3	29.2	3.4
21	火	○	たこめし 豚肉の吉野焼き 磯の香和え すまし汁	たこ 牛乳 豚肉 のり 豆腐 かまぼこ	米 もち米 片栗粉 米油 ざらめ 砂糖	葉ねぎ 生姜 水菜 かぶ 白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ	836	16.9	30.5	4.7
22	水	○	ココアパン ポテトの豆乳グラタン ペイザンヌスープ くだもの	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ 生クリーム ベーコン	ココアパン 米油 小麦粉 じゃが芋 バター パン粉	たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ かぶ かぶ葉 いちご	825	16.1	42.2	4.3
28	火	○	チキンカレーライス パリパリサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 牛乳 わかめ アガー	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ ワンタンの皮 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ごぼう ぶどうジュース	956	10.8	27.6	3.5

- ★ 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、北海道。

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	30.6	3.5	370	113	3.1	251	0.36	0.52	23	7.3



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク