



2月の献立



令和5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	木	○	★節分の献立★ ご飯 いわしの蒲焼き かみなり汁 黒糖きなこ豆	牛乳 いわし 豆腐 かまぼこ いり大豆 きな粉	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま ごま油 こんにゃく 黒砂糖	生姜 にんにく 大根 ごぼう 小松菜	856	17.4	25.5	2.6
2	金	ミルク	キーマカレーライス アップルドレッシングサラダ カルピスゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 コーヒ-牛乳 寒天	米 もち麦 バター 米油 砂糖 小麦粉 カルピス	にんにく 生姜 たまねぎ にんにく なす ピーマン トマト 缶 キヤベツ きゅうり コーン りんご	820	11.9	22.9	3.2
5	月	○	タコライス チンゲン菜のスープ ミニトマト	豚ひき肉 チーズ 牛乳 とり肉 卵	米 オリーブ油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく セロリー たまねぎ にんにく 赤ピーマン しめじ チンゲンサイ ミニトマト	819	16.2	29.7	2.9
6	火	○	ご飯 いかの変わりソースかけ 塩ナムル 豆腐の中華スープ	牛乳 いか 豚ひき肉 豆腐	米 片栗粉 油 米油 砂糖 白ごま ごま油	たまねぎ にんにく もやし 小松菜 にんにく 白菜 干しいたけ ねぎ いら	753	17.4	28.8	2.7
7	水	○	ガーリックトースト 練馬産キャベツのシチュー イタリアンドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ粉 セロリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	775	13.0	50.6	3.3
8	木	○	ご飯 魚のチリソース 青菜のすまし汁 りんごゼリー	牛乳 さめ 豆腐 かまぼこ アガー	米 油 片栗粉 米油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 小松菜 大根 えのきたけ りんごジュース	796	15.5	24.0	2.1
9	金	○	★入試応援の献立★ たれカツ丼 かき玉和風スープ くだもの	豚肉 牛乳 とり肉 卵	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉	キャベツ にんにく たまねぎ 小松菜 ぼんかん	932	18.3	19.7	3.9
13	火	フルシヨウベア	コッペパン いちごジャム カレーポークビーンズ フレンチサラダ	ジョア 豚肉 いんげん豆 ウインナー クリーム	コッペパン いちごジャム 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく セロリー にんにく たまねぎ パセリ粉 キャベツ 小松菜 コーン	740	13.9	32.6	3.1
14	水	○	キムチチャーハン 春雨スープ ココアブラウニー	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵 クリーム	米 麦 ごま油 米油 片栗粉 春雨 小麦粉 砂糖 バター チョコレート	にんにく 生姜 干しいたけ にんにく いら ねぎ キムチ(ルル*)-27品不使用) キャベツ もやし えのきたけ 小松菜	846	12.0	34.5	2.6
15	木	○	昆布ごぼうご飯 卵焼き のり塩ポテト くだもの	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 卵 青のり	米 ごま油 砂糖 米油 じゃが芋 油	にんにく ごぼう たまねぎ かねぎ りんご	748	14.9	27.3	2.5
16	金	○	ジャージャー麺 海藻サラダ くだもの	豚ひき肉 みそ 大豆 牛乳 海藻	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 干しいたけ キャベツ コーン ネーブル	761	16.3	32.3	3.5
19	月	○	練馬スパゲティ ソフトカミカミサラダ フルーツ白玉	まぐろ缶 のり 牛乳 するめ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米 油 白玉団子	にんにく 大根 きゅうり にんにく みかん 缶 バインアップル缶 桃缶	866	14.6	27.0	3.3
20	火	○	わかめご飯 おでん おかかあえ くだもの	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布 竹輪 さつまいも がんもどき うずら卵 かつお節	米 こんにゃく 砂糖	大根 小松菜 白菜 もやし にんにく いよかん	724	16.1	23.7	4.4
21	水	○	豆腐とひき肉のあんかけ丼 みそポテト くだもの	豚ひき肉 豆腐 牛乳 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 じゃが芋 小麦粉 白すりごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんにく しめじ ほうれん草 はっさく	882	13.7	27.4	2.8
27	火	○	ご飯 しそ風味ひじきふりかけ 肉じゃが 中華サラダ	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 ハム	米 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋 春雨 ごま油 白すりごま	たまねぎ にんにく さやいんげん きゅうり もやし	773	14.0	21.5	3.3
28	水	○	ルーローハン ルオポータン くだもの	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 米油 砂糖	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ チンゲンサイ 大根 小松菜 はるか	817	15.3	31.6	2.3
29	木	○	ご飯 ほっけの一夜干し焼き ピリ辛ごま和え 豚汁	牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 白ごま 砂糖 白すりごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	白菜 にんにく 大根 小松菜 ごぼう ねぎ	747	18.6	27.5	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、青森県、山形県、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	803	15.2	28.5	3.1	371	112	2.9	222	0.38	0.48	22	7.7



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク