

2月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 27 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					魚肉卵豆製品 1群	牛乳小魚海藻 2群	緑黄色野菜 3群	その他の野菜果物 4群	穀類いも類 5群	油脂 6群		
2	月		【節分の行事食】 ★やこめ いわしの梅干し煮 野菜の和え物 白菜と玉葱のみそ汁	大豆と野菜、お肉が入った混ぜご飯です	大豆 まいわし そうだがつお節 揚げ 米みそ	牛乳 だし昆布 煮干し	にんじん みつば こまつな	ごぼう 干し椎茸 しょうが 梅干し キャベツ だいこん とうもろこし 缶詰 はくさい 玉葱	水稲穀粒 もち米 米粒 麦 三温糖	ごめ油	805 35.0	
3	火		麦ご飯 ★ぎょうざ風春巻き ナムル 豆腐ともずくのスープ	ぎょうざの具を春巻きの皮で包んで揚げます	豚ひき肉 鶏ガラ ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 もずく	にら こまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが 切干だいこん ぶなしめじ はくさい とうもろこし 缶詰 ねぎ	水稲穀粒 米粒 麦 春巻の皮 三温糖	ごま油 ごめ油 白ごま	816 29.8	
4	水		★エッグトースト フレンチサラダ 鶏肉とかぶのシチュー	たまごと玉葱をマヨネーズで味付けし、焼きます	たまご ポンレスハム 鶏肉 鶏ガラ	牛乳 クリーム	さやいんげん にんじん ほうれんそう	玉葱 とうもろこし 缶詰 キャベツ にんにく しょうが ぶなしめじ かぶ セロリ	胚芽パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉	マーガリン マヨネーズ ごめ油 有塩バター	880 32.8	
5	木		みそ風味まぜご飯 ゴマドレサラダ ★冬野菜のお切り込み 果物 (いよかん)	群馬県の郷土料理食です	ベーコン 豚肉 米みそ まぐろ缶詰 米みそ そうだがつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 ほしひじき	にんじん 青ピーマン こまつな ほうれんそう	にんにく ねぎ ごぼう キャベツ しょうが だいこん ぶなしめじ いよかん	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 こんにやく さといも 薄力粉 強力粉	白ねり ごめ油	818 28.5	
6	金		ご飯 鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｰｰｽかけ ★小松菜とじゃが芋のソテー 野菜と豆腐のスープ	小松菜は鉄分が豊富な食材です	鶏肉 ベーコン 豚肉 木綿豆腐 金時豆 豚骨	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ にんにく りんご とうもろこし 缶詰 かぶ キャベツ	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 じゃがいも	有塩バター	821 32.9	
9	月		麦ご飯 ★ジャンボシューマイ チャブチェ 青梗菜のスープ	1年生リクエスト給食です	豚ひき肉 鶏ガラ 木綿豆腐	牛乳 ほしひじき	にんじん 青ピーマン にら チンゲンサイ	しょうが 玉葱 ねぎ グリーンピース (冷凍) たけのこ (水煮) りよくとうもやし りんご にんにく セロリ ぶなしめじ	水稲穀粒 米粒 麦 かたくり粉 しょうまいの皮 はるさめ	ごめ油	799 26.5	
10	火		ご飯 ★ねぎの卵焼き 五目きんぴら じゃが芋とキャベツのみそ汁	たつぷりのねぎとカニフレークが入ります	カニフレーク たまご 豚肉 さつま揚げ そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 だし昆布	こねぎ にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ ごぼう れんこん キャベツ 玉葱	水稲穀粒 米粒 麦 こんにやく 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごめ油 白ごま	799 33.5	
11	水		建 国 記 念 の 日									
12	木		ポークカレーライス ★和風サラダ 果物 (いちご)	カルシウムが豊富なじゃこが入ります	豚肉 鶏ガラ 豚骨	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	玉葱 にんにく しょうが りんご キャベツ だいこん いちご	水稲穀粒 米粒 麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖	ごめ油 有塩バター	921 30.6	
13	金		ご飯 ★ししゃもの香りフライ ブロッコリーのサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	パセリを混ぜたパン粉を付けて揚げます	たまご ポンレスハム 鶏ガラ ベーコン 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ 玉葱 とうもろこし 缶詰	水稲穀粒 米粒 麦 薄力粉 パン粉 三温糖	ごめ油	809 30.9	
16	月		ピラフ ほうれん草とチーズの卵焼き ★洋風スープ 果物 (いよかん)	豚ガラから出汁をとったスープです	鶏肉 鶏ひき肉 たまご 豚骨 金時豆	牛乳 クリーム チーズ	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	玉葱 とうもろこし 缶詰 エリンギ かぶ キャベツ いよかん	水稲穀粒 米粒 麦 じゃがいも 三温糖	ごめ油 有塩バター	829 31.4	
17	火		ご飯 さばのごまみそ焼き ★切干大根の煮物のっぺい汁	カルシウムや鉄分が豊富に含まれています	まさば 米みそ さつま揚げ そうだがつお節 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 だし昆布	にんじん さやいんげん こまつな	干し椎茸 切干だいこん だいこん ごぼう ねぎ	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 さといも こんにやく かたくり粉	白ごま ごめ油	836 36.9	
18	水		スパゲッティミートソース 茎若布入りサラダ ★りんごゼリー	3年生リクエスト給食です	ベーコン 豚ひき肉 大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん トマト 缶詰 トマトピューレ	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ だいこん りんごジュース りんご 缶詰	スパゲティ 薄力粉 三温糖 上白糖	ごめ油 ごま油	844 33.8	
19	木		ご飯 ★鶏のから揚げねぎソース 三色和え 具だくさんのみそ汁	1~3年生リクエスト給食です	鶏肉 そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 だし昆布	しゅんぎく にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ だいこん 玉葱 はくさい	水稲穀粒 米粒 麦 かたくり粉 三温糖 こんにやく	ごめ油	863 31.0	
20	金		麦ご飯 豆腐とえびのケチャップ 煮 ひじきのサラダ ★芋もち	じゃが芋と片栗粉を混ぜて焼き、タレをかけます	鶏肉 鶏ガラ 押し豆腐 むきえび	牛乳 ほしひじき	チンゲンサイ	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ (水煮) 玉葱 はくさい りよくとうもやし キャベツ とうもろこし 缶詰 レモン	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 上白糖	ごめ油 ごま油 有塩バター	820 31.8	
23	月		豚肉のまぜごはん ★さいころサラダ さつまいも汁 果物 (りんご)	調味料で煮込んだ高野豆腐が入ります	豚肉 油揚げ 青大豆 凍り豆腐 ポンレスハム そうだがつお節 米みそ	牛乳 煮干し ほしひじき	にんじん こまつな	だいこん 干し椎茸 とうもろこし 缶詰 キャベツ りよくとうもやし はくさい 玉葱 りんご	水稲穀粒 米粒 麦 こんにやく 三温糖 さつまいも	ごめ油 白ごま	828 32.1	
24	火		1・2年生定期考査 3年生都立学力検査 給食なし									
25	水		ご飯 ★しらすふりかけ 生揚げの肉みそかけ キャベツともやしのソテー 沢煮椀	しらす干しと刻み昆布の手作りふりかけです	かつお節 生揚げ 鶏ひき肉 米みそ ベーコン 豚肉 そうだがつお節	牛乳 刻み昆布 しらす干し	こまつな にんじん ほうれんそう	玉葱 キャベツ りよくとうもやし とうもろこし 缶詰 ごぼう 干し椎茸 だいこん	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かたくり粉 こんにやく さといも	白ごま ごめ油 有塩バター	799 32.1	
26	木		チャーハン ★ツナサラダ スーミータン 果物 (みかん)	2年生リクエスト給食です	豚肉 なたまぐろ 缶詰 鶏肉 鶏ガラ 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	ねぎ しょうが だいこん キャベツ にんにく とうもろこし 缶詰 玉葱 ぶなしめじ みかん	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かたくり粉	ごめ油 ごま油 白ごま	833 33.0	
27	金		五穀ごはん 白身魚の包み揚げ キャベツの辛子和え ★すずしろ汁	すりおろした大根が入ります	すけとうだら ポンレスハム そうだがつお節 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ 焼きのり だし昆布	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ フラックパもやし ごぼう だいこん ほんしめじ ねぎ	水稲穀粒 もち米 黒米 赤米 米粒 麦 きび 春巻の皮 薄力粉 こんにやく	白ごま ごめ油	819 37.1	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。