

## 2月 献立予定表

## 練馬区立中村中学校

平成 28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	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類いも類砂糖	油脂		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月		ご飯 ★しらすふりかけ 生揚げの肉みそかけ 野菜炒め 沢煮椀	刻み昆布、しらす干し、かつお節を調味料で炒ります	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 昆布 しらす干し あおりのり	チンゲンサイ 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 さといも	こめ油	813 34.8	
2	火		シナモントースト フレンチサラダ ★ミートボールシチュー 果物 (はっさく)	ミートボールが入ったマトペースのシチューです	鶏ガラ 豚ひき肉 たまご	牛乳 クリーム	さやいんげん 赤ピーマン にんじん こまつな トマト ビュレ トマト缶詰	キャベツ とうもろこし 缶詰 玉葱 にんにく しょうが はっさく	胚芽パン グラニュー糖 かたくり粉 じゃがいも 三温糖 薄力粉	マーガリン こめ油 有塩バター	868 30.0	
3	水		《節分の日行事食》 ★やこめ いわしのかば焼き 辛子和え 白菜のみそ汁	大豆や鶏肉の混ぜご飯です	大豆 鶏肉 まいわし 油揚げ 米みそ そうだがつお節	牛乳 煮干し	にんじん みつば しゅんぎく こまつな	ごぼう 干し椎茸 しょうが キャベツ だいこん 切干しいん んはくさい 玉葱	水稲穀粒 もち米 米粒麦 かたくり粉 三温糖	こめ油	843 35.6	
4	木		ご飯 ほうれん草とチーズの卵焼き ベーコンと野菜のソテー ★ミネストローネ	1B、1Cリクエスト給食です	鶏肉 たまご ベーコン 鶏ガラ 金時豆	牛乳 クリーム ピザチーズ	ほうれんそう にんじん 赤ピーマン 青ピーマン トマト缶	玉葱 キャベツ りよくとうもやし にんにく セロリ	水稲穀粒 米粒麦 じゃがいも 三温糖 マカロニ	こめ油	837 32.5	
5	金		ビビンバ わかめスープ ★杏仁豆腐	牛乳、生クリーム、寒天で作ります	豚肉 大豆 米みそ 鶏ガラ 木綿豆腐	牛乳 乾燥わかめ 粉寒天 クリーム	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん りよくとうもやし 玉葱 ねぎ えのきたけ みかん缶詰 もも缶詰 バイン缶詰	水稲穀粒 米粒麦 上白糖 かたくり粉	こめ油	866 31.6	
8	月		ご飯 鮭の西京チーズ焼き ひじきと大豆のいそ煮 ★豚汁	3Aリクエスト給食です	しらす 西京みそ 豚肉 油揚げ 大豆 そうだがつお節 木綿豆腐 米みそ	牛乳 ハルメ ザンチーズ ほしひじき 煮干し	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん 玉葱 ねぎ えのきたけ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 こんにやく じゃがいも	こめ油	839 45.5	
9	火		★中華丼 キャベツの和え物 大学芋	豚肉やうずらの卵、野菜がたっぷりです	豚肉 鶏ガラ 豚骨 うずら卵水煮 ボンレスハム	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん はくさい ブロッコリー もやし キャベツ	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖 さつまいも 水あめ	こめ油 ごま油	855 27.2	
10	水		みそ風味まぜご飯 ★高野豆腐と根菜の煮物 すまし汁	豆腐の加工食品でカルシウムが豊富です	ベーコン 豚肉 米みそ 鶏肉 凍り豆腐 木綿豆腐 そうだがつお節	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	にんにく 切干しいん ん しょうが 干し椎茸 ねぎ ごぼう だいこん	水稲穀粒 米粒麦 こんにやく さといも 三温糖 かたくり粉	こめ油	830 33.3	
11	木	建国記念日										
12	金		スパゲティナポリタン ★ハニーマスタードサラダ たまごのスープ 果物 (いよかん)	ドレッシングに、はちみつが入ります	ベーコン 豚肉 まぐろ缶詰 鶏ガラ 木綿豆腐 たまご	牛乳 ハルメ ザンチーズ	にんじん 青ピーマン トマト フロッコリー こまつな	玉葱 マッシュルーム水煮 にんにく しょうが キャベツ ねぎ いよかん	スパゲティ 三温糖 はちみつ かたくり粉	こめ油	827 37.3	
15	月		麦ご飯 豚肉の韓国風ソースかけ マーボー春雨 ★サンラータン	酢が入る酸味のあるスープです	豚肉 麦みそ 鶏ガラ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 りよくとうもやし 干し椎茸 だいこん	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 はるさめ	こめ油 ごま油	822 36.1	
16	火		★バエリア コールスローサラダ ほうれん草のスープ 果物 (りんご)	えび、いか、ほたて海の幸がたくさん入ります	鶏肉 えび いか ほたてが いかに ボンレスハム 木綿豆腐 ベーコン 豚肉 鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん トマトビュレ 赤ピーマン 青ピーマン さやいんげん ほうれんそう	玉葱 キャベツ ねぎ と うもろこし缶詰 りんご	水稲穀粒 米粒麦 三温糖	有塩バター こめ油	826 34.6	
17	水		五穀ごはん ★巣ごもりたまご じゃがいもと大豆の煮物 野菜のみそ汁	野菜の中央に卵を落としてオーブンで焼きます	たまご 大豆 豚肉 そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 煮干し 乾燥わかめ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	玉葱 しょうが 切干しいん こん キャベツ ねぎ	水稲穀粒 もち米 黒米 赤米 米粒麦 きび じゃがいも こんにやく	こめ油	830 33.9	
18	木		★ホットドック ツナサラダ キャベツのクリームスープ 果物 (はっさく)	もちもち食感の米粉パンで作ります	ウインナー まぐろ缶詰 ベーコン 豚肉 鶏ガラ	牛乳 クリーム	フロッコリー 赤ピーマン にんじん こまつな	キャベツ レモン 玉葱 セロリ ぶなしめじ はっさく	米粉パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉	マーガリン こめ油 有塩バター	867 37.5	
19	金		《食育の日》 ご飯 わかさぎの南蛮漬け かぼちゃの和え物 ★冬野菜のお切り込み	群馬県の郷土料理食です	そうだがつお節 鶏肉 油揚げ 米みそ	牛乳 わかさぎ	青ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ にんじん こまつな	玉葱 とうもろこし缶詰 ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 かたくり粉 三温糖 こんにやく さといも 薄力粉 強力粉	こめ油	839 27.7	
22	月		かやくご飯 ★厚焼き卵 大根と豚肉の煮物 生揚げのみそ汁	どんな具材が入るかはお楽しみですか	豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆 たまご そうだがつお節 生揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき だし昆布	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう グリンピース 玉葱 だいこん 干し椎茸 はくさい	水稲穀粒 米粒麦 こんにやく 三温糖	こめ油	824 38.6	
23	火		麦ご飯 ★豆腐入り肉団子の甘酢あん 野菜のオイスターソース炒め 広東スープ	肉団子を油で揚げて甘酢あんをかけます	豚ひき肉 押し豆腐 たまご 豚かた肉 鶏ガラ	牛乳 しらす干し	にんじん 赤ピーマン こまつな チンゲンサイ	玉葱 ごぼう しょうが りよくとうもやし キャベツ 干し椎茸 だいこん はくさい	水稲穀粒 米粒麦 パン粉 かたくり粉 三温糖	こめ油	824 32.1	
24	水		ご飯 赤魚の照り煮 五目きんぴら ★呉汁	宮崎県の郷土料理食です	あかうお 豚肉 さつま揚げ 米みそ そうだがつお節 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 煮干し	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが ごぼう れんこん 玉葱 だいこん ねぎ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 かたくり粉 こんにやく じゃがいも	こめ油	825 40.7	
25	木		ソース焼きそば ★中華風ポテトサラダ 青梗菜のスープ 果物 (いよかん)	すりおろした玉葱入りドレッシングです	いか 鶏ガラ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 あおりのり	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン チンゲンサイ	玉葱 キャベツ りよくとうもやし にんにく セロリ ぶなしめじ だいこん	蒸し中華めん じゃがいも 三温糖	こめ油	822 35.2	
26	金		えびピラフ 鶏肉の粒マスタード焼き ★小松菜ソテー 洋風スープ	小松菜は、ほうれん草よりも鉄分が豊富です	えび 鶏肉 ベーコン 豚肉 豚骨	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな 赤ピーマン ほうれんそう	玉葱 とうもろこし缶詰 にんにく キャベツ かぶ	水稲穀粒 米粒麦	有塩バター こめ油 マーガリン	844 39.4	
29	月		大根葉ご飯 ★めばるのごまみそ焼き 野菜の炒り煮 つくね汁	1C、3Dリクエスト給食です	めばる 米みそ 豚肉 そうだがつお節 鶏肉 たまご 木綿豆腐 米みそ	牛乳	だいこん葉 にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん だいこん しょうが ねぎ キャベツ	水稲穀粒 米粒麦 三温糖 こんにやく かたくり粉	こめ油 ごま油	877 42.7	

※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。