

## 2月 献立予定表

## 練馬区立中村中学校

平成 30 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について (★マーク: リクエスト給食)	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・豆制品 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 砂糖 5群	油脂 6群		
1	木		チキンライス オニオンドレッシングサラダ ★ABCスープ☆	アルファベットのマカロニを入れたスープです	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 水菜 トマトジュース	玉ねぎ キャベツ コーン もやし にんにく	精白米 大麦 三温糖 じゃが芋 アルファベットマカロニ	こめ油	798 23.0	
2	金		《節分行事食》 手巻き寿司 (酢飯・のり・肉炒め・きゅうり) いわしのつみれ汁 ★福ふく豆	揚げた大豆にきなごをからめます	いわし すりみ たらすりみ みそ 豚肉 大豆 きな粉 だし: かつお節・こんぶ	牛乳 焼きのり	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 白菜 えのき にんにく 玉ねぎ きゅうり	精白米 上白糖 片栗粉 三温糖	こめ油 白ごま 大豆油(揚げ油)	825 33.3	
5	月		★菜の花ごはん ★さわらの西京焼き 野菜の青しそあえ 沢煮焼	4日の立春にちなみ春の食材を使います	たまご さわら 西京みそ 豚肉 竹輪 豆腐 だし: かつお節	牛乳 わかめ	菜の花 にんじん 大葉 みつば	白菜 きゅうり 干し椎茸 たけのこ 大根	精白米 大麦 三温糖	こめ油	773 38.5	
6	火		ポークハヤシライス ★シーザーサラダ☆	粉チーズを入れた手作りドレッシングを作り、クルトンを作り、クルトンをトッピングします	豚肉 白いんげん豆 だし: 豚骨	ミルクヨーヨー 生クリーム 粉チーズ	にんじん 小松菜 赤ピーマン トマトピューレ	しょうが エリンギ 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく	精白米 大麦 ざらめ糖 米粉 三温糖 食パン	バター こめ油	817 25.3	
7	水		麦ごはん 四川豆腐 ★ごまだれ中華サラダ くだもの(ネーブルオレンジ)	白ごま・練りごま・ごま油で風味を出します	豆腐 豚肉 鶏肉 だし: 鶏ガラ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし たけのこ きゅうり ネーブル	精白米 三温糖 大麦 片栗粉 くず粉	こめ油 ごま油 ラー油 白ごま ねりごま	821 33.5	
8	木		みそラーメン☆ ★野菜チップス	じゃが芋・さつま芋・にんじん・かぼちゃを使います	みそ 大豆 豚肉 だし: 鶏ガラ・豚骨	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし	中華麺 じゃが芋 さつま芋	ごま油 こめ油 ラード 大豆油(揚げ油)	823 31.2	
9	金		麦ごはん 豚肉の生姜焼き☆ キャベツ炒め ビーフンスープ	リクエストおかず部門3位のメニューです	豚肉 鶏肉 だし: 鶏ガラ	牛乳	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ キャベツ しょうが もやし	精白米 三温糖 大麦 はちみつ ビーフン	こめ油	795 32.1	
12	月	<b>振替休日</b>										
13	火		★エクレアパン ガーリックトースト フレンチサラダ 冬野菜入りシチュー	ミルクパンの表面にチョコレート給食室でつけます	ハム 鶏肉 白いんげん豆 だし: 鶏ガラ	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん かぶ葉	にんにく 白菜 きゅうり 玉ねぎ かぶ カリフラワー	ミルクパン 食パン チョコレート 砂糖 米粉	こめ油 マーガリン	814 27.6	
14	水		ごはん こんぶの佃煮 ★干草焼き 煮浸し みそ汁	具だくさんのたまご焼きです	たまご 鶏肉 生揚げ 大豆 凍り豆腐 みそ だし: かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜 水菜 こねぎ	玉ねぎ えのき キャベツ 切干大根 もやし	精白米 こんにやく 三温糖	こめ油	802 34.2	
15	木		ごはん さばの味噌煮 ★浅漬け すまし汁	白菜・きゅうり・かぶを使って作ります	さば みそ 豆腐 だし: かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 かぶ葉	しょうが きゅうり 白菜 かぶ ねぎ	精白米 三温糖 片栗粉		801 29.2	
16	金		けんちんうどん ★ポテたご揚げ くだもの(いよかん)	つぶしたじゃが芋と具を丸めて揚げたご焼きのような料理です	鶏肉 油揚げ たまご かつお節 だし: こんぶ・かつお節	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ キャベツ 切干大根 しょうが いよかん	うどん 里芋 じゃが芋 米粉 片栗粉	こめ油 大豆油(揚げ油)	802 28.8	
19	月		《食育の日・高知県》 生姜ごはん 野菜の土佐酢あえ ぐる煮 ゆずゼリー	高知県特産品、生姜ゆずを使います。ぐる煮は根菜類の仲間(=ぐる)の煮物です	豚肉 かつお節 生揚げ だし: かつお節	牛乳 寒天	にんじん ほうれん草 みつば	しょうが もやし 干し椎茸 大根 グレープフルーツジュース ゆず	精白米 大麦 三温糖 じゃが芋 こんにやく 上白糖		783 26.9	
20	火		ごはん ★いかのかりんと揚げ 大根の塩昆布あえ おから団子汁	短冊のいかに衣をつけて揚げた後タレとごまをからめます	いか おから 鶏肉 だし: かつお節	牛乳 塩昆布	にんじん 水菜 小松菜	しょうが 大根 白菜 えのき	精白米 三温糖 片栗粉 白玉粉	大豆油(揚げ油) 白ごま	839 29.9	
21	水		ナン キーマカレー コールスローサラダ ★フルーツヨーグルト	りんご・パイン・夏みかんを入れます	鶏肉 レンズ豆 だし: 鶏ガラ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 干しぶどう 玉ねぎ セロリ キャベツ コーン りんご缶 パイン缶 夏みかん缶	ナン 米粉 三温糖 上白糖	こめ油 バター	823 34.4	
22	木		ごはん ★チキンカツ ポテトサラダ☆ みそ汁	3年生の入試応援メニュー「チキン勝つ」を提供します	鶏肉 油揚げ みそ だし: かつお節	牛乳	赤ピーマン 小松菜	きゅうり 黄ピーマン 玉ねぎ 大根	精白米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 三温糖	こめ油 大豆油(揚げ油)	883 28.5	
23	金		★クリームピラフ パジルサラダ くだもの(はるみ)	キャロットライスにクリームソースをかけます	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 だし: 鶏ガラ	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく はるみ	精白米 大麦 米粉 三温糖	こめ油 バター	822 24.9	
26	月		★こぎつねごはん わかさぎの南蛮漬け 豚汁☆	細かく刻んだ油揚げを混ぜ込みます	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ だし: かつお節	牛乳 わかさぎ	にんじん こねぎ ピーマン	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 大麦 じゃが芋 三温糖 片栗粉 こんにやく	こめ油	834 31.8	
27	火	<b>定期考査 給食なし</b>										
28	水		ごはん ★れんこん入りつくね 切干大根の煮物 みそ汁	粗みじんにしたれんこんで食感を出します	鶏肉 レンズ豆 豆腐 油揚げ みそ だし: かつお節	牛乳 ひじき 刻みこんぶ わかめ	にんじん さやいんげん ほうれん草	れんこん ねぎ もやし 玉ねぎ えのき 切干大根	精白米 三温糖 片栗粉	こめ油	803 33.5	

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	814	30.4	25.0	369	2.8	295	0.42	0.56	33	5.7	3.3
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0