



2月 献立予定表



練馬区立中村中学校

平成 31 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について (★リクエスト給食であがった献立)	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	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・イモ類 砂糖	油脂		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金		《節分献立》 手巻き寿司 (酢飯・のり・肉炒め・きゅうり) いわしのつみれ汁 ★きなこ豆	揚げた大豆にきなこをかためます	豚かた肉 きな粉 米みそ 大豆(国産・乾) まいわし(すりみ) だし: かつお節	焼きのり 牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	精白米 上白糖 三温糖 かたくり粉 さといも	米油 白ごま 大豆油	832 32.2	
4	月		《立春献立》 ★菜の花ごはん ★さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 うすくず汁	4日の立春にちなみ春の食材を使います	たまご さわら 米みそ 油揚げ さつま揚げ 豚かた肉 木綿豆腐 だし: かつお節	牛乳	和種なばな にんじん さやいんげん だいこん葉	干し椎茸 切干しいんげん だいこん ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	精白米 おおむぎ 上白糖 さといも かたくり粉	米油 白ごま	860 38.7	
5	火		焼肉丼 わかめスープ ★パリパリサラダ☆	副菜部門第1位のリクエスト給食です	豚かた肉 鶏ムネ肉 絹ごし豆腐 だし: 鶏ガラ・豚骨	牛乳 乾燥わかめ	にんじん 青ピーマン こまつな	にんにく 干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 ワンタンの皮 はちみつ	米油 大豆油	825 30.3	
6	水		ジャンバラヤ カラフルサラダ ★ABCスープ☆	アルファベットマカロニが入ったスープです	鶏モモ肉 ウィナー 大豆 ソーセージ 米みそ ベーコン だし: 鶏ガラ	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン こまつな にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも ABCマカロニ	塩バター 米油	786 25.0	
7	木		★キムチチャーハン 中華風ポテトサラダ トック入りスープ 果物(ネーブルオレンジ)	アルゲンフリーのキムチを使用します	豚ばら 豚かた肉 鶏ムネ肉 だし: 鶏ガラ	牛乳	青ピーマン にんじん	ねぎ 白菜(キムチ漬け) きゅうり とうもろこし缶詰 にんにく だいこん ぶなしめじ ネーブルオレンジ	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 韓国もち・トック	米油 ごま油	770 23.7	
8	金		★高野豆腐の卵とじ丼 野菜のいそ和え 白菜のみそ汁	角切りの高野豆腐にたっぷり味を含ませて、卵とじます	豚ひき肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ 米みそ だし: かつお節	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	玉葱 ぶなしめじ キャベツ りょうとうもやし はくさい	精白米 おおむぎ つきこんにやく 上白糖	米油	807 33.6	
12	火		★みそラーメン☆ 青のりビーンズポテト 果物(いちご)	主食部門第2位のリクエスト給食です	米みそ 大豆 豚ひき肉 だし: 鶏ガラ・豚骨	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ キャベツ りょうとうもやし いちご	蒸し中華めん かたくり粉 じゃがいも	米油 ラード ごま油 大豆油	886 35.2	
13	水		マーボー豆腐丼 ★ごまだれ中華サラダ 果物(いよかん)	練りゴマ、白ごま、ごま油、ラー油を使ったごまだれを和えます	豚ひき肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 ポークハム だし: 鶏ガラ	牛乳 ほしひじき	にんじん にら	にんにく しょうが きゅうり 玉葱 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ りょうとうもやし いよかん	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉	米油 白ごま ごま油 白ねりごま	830 32.6	
14	木		ポークハヤシライス 人参ドレッシングサラダ ★ブラウニー☆	バレンタインにちなみブラウニーを提供します	豚かた肉 たまご だし: 豚骨	牛乳 トマトピューレ こまつな	にんじん トマトピューレ こまつな	にんにく しょうが 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり だいこん 干しぶどう	精白米 おおむぎ 薄力粉 ミルクチョコレート 三温糖 グラニュー糖	塩バター 米油	897 25.5	
15	金		麦ご飯 ★いなだの煮付け 野菜のじゃこ和え 豚汁☆	ぶりの若魚のいなだを煮付けます	いなだ 豚ばら 絹ごし豆腐 油揚げ 米みそ だし: かつお節	牛乳 乾燥わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油	850 35.7	
18	月		けんちんうどん ★ポテたご揚げ 果物(りんご)	つぶしたじゃが芋と具を丸めてあげたご焼きのような料理です	鶏モモ肉 油揚げ たまご(ゆで) たまご かつお節 だし: かつお節	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ 切干しいんげん 紅しょうが りんご	うどん(冷凍) さといも じゃがいも かたくり粉 薄力粉	米油 大豆油	835 29.4	
19	火		【食育の日・高知県】 生姜ご飯 野菜の土佐酢和え ぐる煮 ゆずゼリー	高知県の特産品、生姜やゆずを使用します	油揚げ かつお節 生揚げ 豚かた肉 だし: かつお節	牛乳 粉寒天	にんじん こねぎ ほうれんそう	りょうとうもやし しょうが だいこん 干し椎茸 ゆず(果汁) グレープフルーツジュース	精白米 三温糖 おおむぎ こんにやく じゃがいも 上白糖		773 26.8	
20	水		★グラパン バジルサラダ かぶとベーコンのスープ	丸パンの上にシチューとチーズをかけて焼きます	鶏ムネ肉 白いんげん ベーコン だし: 鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ 赤ピーマン(かぶ(葉)) ブロッコリー	にんじん 小まつな 赤ピーマン(かぶ(葉)) ブロッコリー	玉葱 とうもろこし缶詰 キャベツ カリフラワー にんにく しょうが かぶ	丸パン 薄力粉 三温糖	米油 塩バター	820 30.6	
21	木		★カツ丼 えのきのすまし汁 果物(デコポン)	3年生の入試応援メニューでカツ丼を提供します	豚ひれ たまご 木綿豆腐 だし: かつお節	牛乳 乾燥わかめ	糸みつば にんじん こまつな	玉葱 だいこん えのきたけ ねぎ デコポン	精白米 おおむぎ 薄力粉 パン粉 上白糖	大豆油	839 36.0	
22	金		麦ご飯 ★いかのかりんと揚げ 大根の塩昆布和え おから団子汁	短冊のいかに衣をつけて揚げた後、タレとごまをかためます	いか おから 鶏モモ肉 だし: かつお節	牛乳 塩昆布 水菜	こまつな にんじん 水菜	しょうが だいこん はくさい えのきたけ	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 白玉粉	大豆油 白ごま	840 30.1	
25	月		麦ご飯 もやしのピリ辛炒め ★ジャンボシューマイ 青梗菜のスープ	大豆やひじきなどを入れた栄養たっぷりのシューマイです	鶏ひき肉 押し豆腐 大豆 油揚げ 豚かた肉 だし: 鶏ガラ	牛乳 ほしひじき	にんじん チンゲンツァイ	玉葱 れんこん しょうが グリーンピース キャベツ ぶなしめじ にんにく りょうとうもやし	精白米 おおむぎ しゅうまいの皮 かたくり粉 三温糖	米油 ごま油	778 29.7	
26	火		わかめご飯 白菜のゆかり和え ★わかさぎの南蛮漬け 野菜とがんもの煮物	旬のわかさぎを揚げてから甘酢につけます	鶏モモ肉 がんとどき だし: 昆布	青・赤ピーマン ゆかりごはんの素 にんじん さやいんげん	玉葱 はくさい きゅうり 干し椎茸 だいこん	精白米 おおむぎ かたくり粉 こんにやく じゃがいも 三温糖	大豆油 米油	823 30.4		
27	水	定期考査 給食なし										
28	木		★セルフ照り焼きチキンバーガー (丸パン・照り焼きチキン☆・ゆで野菜) 具だくさんポトフ ★カルピスゼリー☆	照り焼きチキンとゼリーは主菜・デザート部門で第3位のリクエスト給食です	鶏モモ肉 豚かた肉 ウィナー だし: 鶏ガラ	ヨービー牛乳	にんじん こまつな	キャベツ にんにく セロリー 玉葱 パイン(缶詰)	丸パン 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 上白糖	マヨネーズ 米油	817 32.8	

※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。

栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	826	31.1	26.0	372	3.0	286	0.47	0.58	37	6.3	3.3
学校給食摂取基準	830	30(27-41)	18.4-27.6	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5