2月　献　立　表

令和2年度　練馬区立開進第一中学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	チキンライス えびのクリームシチュー ゆで野菜のオニオンソース	鶏肉 ベーコン ★えび	★牛乳	人参 ピーマン トマトジュース トマトピューレ パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ 大根	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油	889	15.2	28.5	3.0
2	火	ご飯　鶏肉の薬味焼き 昆布豆　鰯のつみれ汁 節分献立	鶏肉 ★大豆 ★つみれ ★みそ	★牛乳 昆布	人参	にんにく 生姜 ねぎ 大根 ごぼう しめじ	米 砂糖 片栗粉	米油	820	17.6	27.5	4.0
3	水	菜の花ご飯　鰆の西京焼き からし和え お麩入り味噌汁 立春献立	★卵 ★さわら ★みそ ハム ★豆腐	★牛乳	菜の花 ほうれん草 人参	生姜 大根 キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 焼き麩	米油	726	18.8	24.2	3.1
4	木	豚キムチ丼 わかめと野菜のスープ 果物（柑橘）	豚肉 ベーコン	★牛乳 わかめ	にら 人参 小松菜	生姜 にんにく キムチ ねぎ たまねぎ キャベツ 果物	米 砂糖 片栗粉	米油	782	15.3	27.9	3.3
5	金	勝丼　ボイルキャベツ 根菜汁　いちご 受験生応援献立！	豚肉 ★厚揚げ ★みそ	★牛乳	人参	キャベツ ごぼう 大根 いちご	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく 里芋	米油	867	15.4	25.7	3.4
8	月	ジャージャー麺 三種の野菜とツナのソテー	★みそ 豚ひき肉 ツナ	★牛乳	人参 ほうれん草	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ	中華めん 砂糖 片栗粉	米油	766	15.9	29.3	3.9
9	火	牛ハンバーグバーガー キャベツソテー　ミニトマト ABCスープ 食育推進事業　牛肉提供の日	牛ミンチ 豚ひき肉 ベーコン	★牛乳	人参 ミニトマト パセリ粉	たまねぎ キャベツ にんにく	★丸パン パン粉 じゃが芋 マカロニ	米油	823	16.1	39.4	4.5
10	水	タコめし　ゆず大根 根菜のそぼろ煮	★たこ 豚ひき肉 削り節	★牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 ゆず 生姜 たまねぎ れんこん	米 砂糖 里芋 片栗粉	米油	761	16.2	20.5	3.5
12	金	ビビンバ　トックのスープ 苺ミルクゼリー	豚ひき肉 鶏肉	★牛乳 アガー	人参 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく もやし ねぎ	米 砂糖 トック いちごジャム	米油 ★ごま油	871	13.6	26.2	3.1
13	土	焼き鳥丼 豚肉とキャベツの味噌汁	鶏肉 豚肉 ★油揚げ ★みそ	のり ★牛乳	ピーマン 人参	生姜 ねぎ キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	786	15.0	25.8	3.1
15	月	じゃこと小松菜のチャーハン いかシュウマイ 青梗菜としめじのスープ	豚肉 ★いか 豚ひき肉 鶏肉	★ちりめん じゃこ ★牛乳	人参 小松菜 チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ 生姜 しめじ	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮	米油 ★ごま油	833	17.7	28.2	4.5
16	火	ご飯　白身魚のチリソース 大根ツナサラダ キャベツとえのきの味噌汁	★たら ツナ ★豆腐 豚肉 ★みそ	★牛乳 ひじき	パプリカ 人参	にんにく 生姜 コーン たまねぎ 黄ピーマン 大根 えのきたけ キャベツ	米 片栗粉 砂糖	米油	834	16.1	25.6	2.5
17	水	鮭ご飯　ハリハリサラダ せんべい汁　りんごゼリー	★鮭 ツナ 鶏肉 ★焼き豆腐	★牛乳 アガー	こねぎ 人参 小松菜	切干大根 ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ ★りんご缶 ★りんごジュース	米 砂糖 里芋 こんにゃく 南部せんべい	米油	756	15.4	20.0	2.0
18	木	ご飯 さばの塩焼きおろしぞえ 人参の金平 さつま芋の豆乳味噌汁	★さば 豚肉 ★豆腐 ★みそ ★豆乳	★牛乳	人参	大根 たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく さつま芋	米油	870	16.1	26.8	3.6
19	金	ナン　タンドリーチキンカレー マカロニと野菜のバター醤油炒め 果物（柑橘） 世界の料理　インド	鶏肉 ベーコン	★牛乳 ★ヨーグルト	人参 パプリカ	にんにく 生姜 コーン たまねぎ キャベツ 黄ピーマン 果物	★ナン じゃが芋 小麦粉 マカロニ	米油 ★バター	765	15.7	38.5	3.0
22	月	わかめごはん ししゃもの包み揚げ ごま豆乳鍋	豚肉 ★みそ ★豆乳	わかめ ★牛乳 ★子持ち ししゃも	人参	生姜 ねぎ 白菜 しいたけ もやし	米 春巻きの皮 ちくわぶ 砂糖	米油 ★白すりごま ★白ごま ★ごま油	804	15.2	32.9	3.3
24	水	チリビーンズライス ハニーサラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 ★大豆	★牛乳 ★ヨーグルト	人参 ピーマン トマトピューレ ブロッコリー	にんにく たまねぎ コーン レモン みかん缶 パインアップル缶	米 じゃが芋 砂糖 はちみつ	米油	874	13.4	22.3	2.1
25	木	サンマー麺 セサミポテト 果物（柑橘）	豚肉	★牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ しいたけ もやし キャベツ 果物	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ★ごま油 ★白すりごま	766	13.9	24.3	3.8
26	金	ご飯 豚肉と春雨の炒めもの みそワンタンスープ	豚肉 豚ひき肉 ★みそ	★牛乳	人参 にら	キャベツ 黄ピーマン もやし 白菜 ねぎ 生姜 にんにく	米 春雨 砂糖 ウェーブワンタン	米油	808	14.0	33.9	1.7

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。＊「アガー」とは海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。

アレルギー成分は含まれていません。アレルギー原因食材は★で表示しています。