



# 令和2年度2月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日 曜	献 立	材料名と主なはたらき			栄養価
		体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質
1 月	牛乳 ガバオライス 豆乳コーンスープ <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">世界の料理 &lt;タイ&gt;</span>	鶏ひき肉 大豆 牛乳 豆乳	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん コーン 小松菜	米 油 砂糖 片栗粉 マーガリン ジャガイモ	835 32
2 火	牛乳 イワシのかば焼き丼 すまし汁 きなこ豆 <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">節分献立</span>	牛乳 いわし 鶏もも いり大豆 きな粉	生姜 にんじん 大根 みつば	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく	832 34.5
3 水	牛乳 ゆかりご飯 ひじき入り厚焼き卵 さつまい	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 鶏むね みそ	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ ゆかり	米 油 砂糖 さつまい こんにゃく	760 31.7
4 木	牛乳 ご飯 えびと豆腐の旨煮 わかめサラダ	牛乳 豆腐 えび 豚肉 わかめ	たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ グリンピース 生姜 きゅうり キャベツ コーン	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖	752 32.8
5 金	牛乳 ココアパン ミートボールシチュー ひじきサラダ	牛乳 鶏ひき肉 おから 脱脂粉乳 クリーム チーズ ひじき 大豆	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ	ココアパン パン粉 油 ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖	763 27.6
8 月	牛乳 ご飯 小魚と青のりのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 からしあえ	牛乳 ちりめんじゃこ 削り節 青のり 鶏ひき肉	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ 小松菜	米 白ごま 砂糖 油 ジャガイモ しらす 片栗粉 ごま油	760 27.7
9 火	牛乳 サイコロステーキライス グリーンサラダ 野菜ときのこのスープ <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">食育推進事業 &lt;和牛肉&gt;</span>	牛肉 牛乳	にんにく パセリ粉 キャベツ もやし 小松菜 ほうれん草 にんじん たまねぎ しめじ コーン	米 バター 油 砂糖	825 22.9
10 水	牛乳 ご飯 焼きサバのねぎだれ 大根ともやしのピリ辛 みそ汁	牛乳 さば 削り節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	生姜 ねぎ 大根(葉) もやし えのきたけ	米 砂糖 白ごま ごま油	796 39
11 木	<b>建 国 記 念 日</b>				
12 金	<リクエスト給食(教職員)> 牛乳 練馬スバゲッティ じゃこサラダ 米粉ブラウニー	まぐろ缶 のり 牛乳 ちりめんじゃこ 豆乳	たまねぎ 大根 こねぎ にんじん キャベツ きゅうり	スバゲティ オリーブ油 油 砂糖 ごま油 米粉 粉糖 片栗粉 チョコレート	860 30
15 月	<リクエスト給食(教職員)> 牛乳 チキンカレーライス コーンソテー でこぼん	牛乳 鶏もも レンズ豆	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ ほうれん草 コーン テコボン	米 油 マーガリン 米粉 ジャガイモ	823 25.1
16 火	<リクエスト給食(1・3年生)> 牛乳 きな粉揚げパン 三種の野菜とツナのソテー ABCスープ	きな粉 牛乳 まぐろ缶 鶏もも	にんじん キャベツ ほうれん草 にんにく たまねぎ 小松菜	ミルクパン 油 砂糖 ジャガイモ マカロニ	750 26.8
17 水	牛乳 親子丼 けんちん汁	鶏もも 高野豆腐 卵 牛乳 厚揚げ	しめじ にんじん たまねぎ さやいんげん 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく ジャガイモ ごま油	782 35.2
18 木	牛乳 ご飯 サワラのみそマヨネーズ焼き みぞれ汁 はるか	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン なめこ 小松菜 ねぎ 大根 はるか	米 油 卵不使用マヨネーズ ごま油 砂糖 片栗粉	807 31.9
19 金	<郷土料理&受験応援メニュー> 牛乳 味噌チキンカツ丼 大根とわかめの酢の物 赤だし <span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">郷土料理 &lt;愛知県&gt;</span>	とり肉 みそ 牛乳 わかめ 豆腐	にんにく キャベツ 大根 にんじん なめこ みつば えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 白ごま	827 32.6
22 月	牛乳 ご飯 チーズタッカルビ トックスープ	牛乳 とり肉 チーズ 鶏もも わかめ	にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ 白菜 ねぎ 小松菜 干しいたけ	米 油 砂糖 ジャガイモ ごま油 トック	799 28.7
23 火	<b>天 皇 誕 生 日</b>				
24 水	牛乳 ご飯 ししゃものカレー揚げ こまつなの煮浸し 味噌汁	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ	小松菜 白菜 にんじん 大根 たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 油 砂糖 ジャガイモ	770 31.1
25 木	牛乳 豚と高菜のご飯 筑前煮 キャベツのじゃこ炒め	豚肉 牛乳 とり肉 大豆 さつまい ちりめんじゃこ	にんじん 高菜漬 ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ もやし	米 油 こんにゃく 里芋 砂糖	787 30
26 金	<リクエスト給食(3年生)> 牛乳 ジャージャー麺 ポテトのおかかあえ ぶどうゼリー	豚ひき肉 みそ 牛乳 アガー	もやし きゅうり 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく ぶどうジュース	中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ジャガイモ	868 32.1

12日(金)米粉ブラウニー…卵・乳製品・小麦粉不使用のブラウニーです。

18日(木)はるか…柑橘類で、日向夏の交雑種です。果皮が黄色で、さわやかな甘さが特徴です。

### 今月の平均

エネルギー：800 kcal

たんぱく質：30.7 g