



2月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	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>		
1	金	大豆入りひじきごはん 麩のすまし汁・鰯のしょうが煮 小松菜のアーモンド和え	○	牛乳 昆布 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ さば節 卵 まいわし	にんじん こまつな 大根 白菜 ねぎ しょうが 梅干し キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 焼き麩 油 アーモンドパウダー	865 たんぱく質 37.2	
4	月	ビスキュイトースト かぶとベーコンのクリーム煮 マスタードサラダ	○	牛乳 生クリーム 調理用乳 卵 ベーコン	にんじん 玉ねぎ かぶ きゅうり キャベツ	食パン 砂糖 薄力粉 マカロニ 油 バター アーモンドパウダー	801 23.0	
5	火	中華おこわ ワンタンスープ キャラメルポテト	○	牛乳 豚肉	にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸 グリンピース しょうが もやし ねぎ	米 もち米 砂糖 ごま油 バター アーモンド	873 24.4	
6	水	練馬大根のたくあんごはん なめこ汁・鯖の文化干し 野菜のおかか和え	○	牛乳 さば節 豆腐 みそ 鯖 かつお節	にんじん たくあん漬け 大根 ねぎ なめこ キャベツ もやし	米 砂糖 ごま油 いりごま	839 33.6	
7	木	ぶどうパン・ポトフ にんじんチーズオムレツ ①ミルクゼリーいちごソース	○	牛乳 調理用乳 鶏肉 卵 生クリーム サラダチーズ ベーコン ウィナー	にんじん にんにく キャベツ 玉ねぎ いちごジャム レモン	ぶどうパン じゃがいも 砂糖 油	822 33.6	
8	金	ごはん・生揚げの炒め煮 切りいかのサラダ くだもの	○	牛乳 さば節 豚肉 生揚げ するめいか	にんじん しょうが 大根 にんにく 玉ねぎ たけのこ きゅうり	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	868 33.5	
12	火	ゆかりごはん・けんちん汁 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめときゅうりの酢の物	○	牛乳 わかめ あおのり さば節 鶏肉 豆腐 笹かまぼこ 卵	ゆかり粉 にんじん ごぼう 大根 ねぎ きゅうり もやし	米 こんにゃく さといも 薄力粉 砂糖 いりごま 油 ごま油	762 26.8	
13	水	①オムチチャーハン キャベツと卵のスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 ハム 卵	にんじん ピーマン 白菜 玉ねぎ キャベツ くだもの	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 いりごま	773 24.3	
14	木	①練馬スパゲッティ ①ガトーショコラ ミニトマト	○	牛乳 刻みのり かつお節 ツナ 卵	こまつな ミニトマト 大根	スパゲッティ 砂糖 粉糖 ミルクチョコレート 油 バター グラニュー糖 薄力粉	922 32.3	
15	金	丸パン・照り焼きハンバーグ マカロニスープ ①ポテトサラダ	○	牛乳 サラダチーズ 豚ひき肉 卵 ベーコン	にんじん ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	丸パン パン粉 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも 油	775 31.7	
18	月	じゃこ大豆ごはん 野菜とこんにゃくの旨煮 ①ししゃものごま焼き	○	牛乳 ししゃも 大豆 鶏肉 かつお節 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 干し椎茸 大根	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油 いりごま	809 34.1	
19	火	①回鍋肉丼 わかめスープ くだもの	○	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	にんじん ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ キャベツ えのきたけ	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 油 ごま油 いりごま	778 32.0	
20	水	ガーリックトースト ①ネストローネ さつまいものサラダ・くだもの	○	牛乳 粉チーズ ベーコン ハム	パセリ にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり ホールトマト くだもの	食パン じゃがいも 砂糖 マカロニ さつまいも マーガリン 油	773 22.8	
21	木	鶏五目ごはん 具だくさん味噌汁 もやしのからし和え	○	牛乳 鶏肉 豆腐 さば節 みそ 油揚げ	にんじん 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ もやし にんにく しょうが	米 こんにゃく じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油 油 ①/②	757 27.8	
22	金	①ポークカツカレー フレンチサラダ 福神漬	○	牛乳 豚肉 卵	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも ざらめ 薄力粉 パン粉 砂糖 油 バター	945 32.1	
25	月	学年末考査 1日目			給食はありません			
26	火	エッグトースト ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 コーヒー 調理用乳 ピザチーズ 卵 豚肉 ベーコン 大豆	にんじん こまつな 赤ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	食パン 砂糖 バター マヨネーズ 油	835 37.2	
27	水	①クリームソーススパゲッティ ①紅茶のケーキ	○	牛乳 生クリーム ピザチーズ 調理用乳 ベーコン 鶏肉 卵	にんじん ほうれん草 にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ	スパゲッティ 薄力粉 砂糖 バター 油 アーモンドパウダー	940 32.7	
28	木	ツナピラフ ニョッキのスープ ブロッコリーサラダ	○	牛乳 脱脂粉乳 ツナ 卵 鶏肉	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ しょうが にんにく ピーマン	米 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 オリーブ油	801 26.1	

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

☺印はリンクエストメニューです。

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	マグネシウム	亜鉛	ナトリウム
	850Kcal	19~35g	25~30%	420mg	4mg	7.5g	210μgRE	0.60mg	0.60mg	33mg	140mg	3mg	3g
練馬中平均栄養摂取基準	830Kcal	30.3g	30%	386mg	3.1mg	12.5g	314μg	0.51mg	0.62mg	42mg	118mg	3.9mg	3.8g