平成２５年度

# 2月　予定献立表

練馬区立練馬中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 材料名と主なはたらき<br>体の組織をつくるもの<br>＜１群・２群＞ | 体の調子を整えるもの<br>＜３群・４群＞ | エネルギーとなるもの<br>＜５群・６群＞ | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | ごはん・呉汁<br>鰯のしょうが煮<br>野菜のおろし和え・くだもの<br>（節分にちなんでいわしと大豆を使った献立です） | ○ | 牛乳　大豆　豚肉　油揚げ<br>みそ　かつお節 | にんじん　小松菜　大根　ねぎ<br>しょうが　梅干し　キャベツ<br>もやし　くだもの | 米　こんにゃく　砂糖 | 843<br>38.0 |
| 4 | 火 | 中華おこわ<br>ワンタンスープ<br>さつまいものごま団子 | ○ | 牛乳　調理用乳　豚肉 | にんじん　小松菜　たけのこ<br>干し椎茸　グリンピース<br>しょうが　もやし　ねぎ | もち米　米　砂糖　白玉粉<br>ワンタンの皮　さつまいも<br>ごま油　ごま　油 | 851<br>25.6 |
| 5 | 水 | 豚肉とうどのバター風味丼<br>かんぴょうの卵とじ汁<br>くだもの<br>（東京うどを使います。） | ○ | 牛乳　豚肉　鶏肉　卵 | にんじん　うど　干し椎茸<br>ぶなしめじ　にんにく<br>かんぴょう　ねぎ　くだもの | 米　砂糖　片栗粉<br>バター　油 | 754<br>34.7 |
| 6 | 木 | 手作りウインナーパン<br>コーンスープ<br>にんじんドレッシングサラダ<br>（小麦粉からパン生地も手作りします。） | ○ | 牛乳　生クリーム<br>調理用乳　卵<br>ハム　ウインナー | にんじん　パセリ　小松菜　玉ねぎ<br>赤ピーマン　とうもろこしペースト<br>とうもろこし　キャベツ　きゅうり | 強力粉　砂糖<br>バター　油 | 812<br>29.3 |
| 7 | 金 | ごはん<br>野菜とがんもの含め煮<br>鶏肉のみそ焼き・おひたし | ○ | 牛乳　鶏肉　がんも<br>みそ　かつお節 | にんじん　さやいんげん<br>ほうれん草　菜の花<br>干し椎茸　大根　白菜 | 米　里芋　砂糖<br>油　ごま油 | 778<br>38.5 |
| 10 | 月 | 五目ご飯<br>ごま入り味噌汁<br>茶碗蒸し | ○ | 牛乳　鶏肉　油揚げ<br>豚肉　豆腐　みそ<br>なると　えび　卵 | にんじん　糸三つ葉　干し椎茸<br>ごぼう　大根　ねぎ　たけのこ | 米　こんにゃく　砂糖<br>じゃがいも　練りごま<br>ごま　油 | 803<br>39.1 |
| 12 | 水 | はちみつレモントースト<br>☺ポークシチュー<br>ツナドレサラダ・くだもの | ○ | 牛乳　生クリーム<br>豚肉　ツナ | 小松菜　にんじん　レモン果汁<br>にんにく　しょうが　玉ねぎ<br>キャベツ　きゅうり　くだもの | 食パン　はちみつ　薄力粉<br>グラニュー糖　じゃがいも<br>ざらめ　バター　油　ごま油 | 798<br>30.2 |
| 13 | 木 | きびごはん<br>たぬき汁・鮭の竜田揚げ<br>小松菜のくるみ和え | ○ | 牛乳　鮭　みそ | にんじん　小松菜　ごぼう<br>大根　ねぎ　しょうが<br>キャベツ | 米　きび　こんにゃく<br>里芋　片栗粉　砂糖<br>油　くるみ | 828<br>34.3 |
| 14 | 金 | ☺フィットチーネのきのこソース<br>ガトーショコラ | ○ | 牛乳　のり　ベーコン<br>鶏肉　えび　卵 | にんじん　アスパラガス<br>しょうが　玉ねぎ　干し椎茸<br>ぶなしめじ　えのき | 生パスタ　グラニュー糖<br>ミルクチョコレート<br>薄力粉　粉糖　油　バター | 898<br>34.0 |
| 17 | 月 | 胚芽パン<br>☺イタリアンハンバーグ<br>マカロニスープ・くだもの | ○ | 牛乳　サラダチーズ<br>調理用乳　ベーコン<br>豚肉　おから　卵 | にんじん　ほうれん草<br>ホールトマト　にんにく<br>玉ねぎ　キャベツ　くだもの | 胚芽パン　マカロニ<br>パン粉　砂糖<br>油　オリーブ油 | 738<br>33.9 |
| 18 | 火 | じゃこ大豆ごはん・生揚げの炒め煮<br>キャベツのごま酢あえ<br>☺ カルピスゼリー | ○ | 牛乳　カルピス　粉寒天<br>ちりめんじゃこ　大豆<br>豚肉　生揚げ　みそ | にんじん　しょうが　にんにく<br>玉ねぎ　たけのこ　キャベツ<br>きゅうり　みかん | 米　こんにゃく　砂糖<br>片栗粉　油　ごま油　ごま | 831<br>35.2 |
| 19 | 水 | ジャンバラヤ<br>かぶとベーコンのスープ<br>白身魚のこがね焼き | ○ | 牛乳　ピザチーズ<br>豚肉　ウインナー<br>ベーコン　まだら | にんじん　ピーマン　赤ピーマン<br>かぶの葉　にんにく　玉ねぎ<br>とうもろこし　しょうが<br>キャベツ　かぶ | 米　バター<br>油　マヨネーズ | 860<br>31.5 |
| 20 | 木 | ☺ フレンチトースト<br>白花豆のポタージュ<br>☺ジャーマンポテト | ○ | 牛乳　調理用乳<br>生クリーム　白花豆<br>卵　鶏肉　ベーコン | にんじん　パセリ　セロリ<br>玉ねぎ　にんにく | 食パン　砂糖　さつまいも<br>薄力粉　じゃがいも<br>油　バター | 823<br>30.0 |
| 21 | 金 | ☺カツカレー<br>コーンサラダ<br>福神漬<br>（２４日は都立高校入試日。３年生が受験に勝つようにカツカレーです。） | りんごジュース | 卵　豚肉 | にんじん　とうもろこし<br>しょうが　にんにく　玉ねぎ<br>りんご　キャベツ　きゅうり | 米　おおむぎ　薄力粉<br>パン粉　じゃがいも　ざらめ<br>油　バター　りんごジュース | 852<br>25.0 |
| 24 | 月 | ３色ビビンバ<br>わかめスープ<br>くだもの | ○ | 牛乳　わかめ　豚肉<br>油揚げ　卵　鶏肉 | にんじん　ほうれん草　しょうが<br>にんにく　干しぜんまい　たけのこ<br>もやし　えのき　ねぎ　くだもの | 米　砂糖　片栗粉<br>油　ごま　ごま油 | 857<br>36.5 |
| 25 | 火 | 小梅ご飯・沢煮椀<br>さばの文化干し<br>れんこん入りきんぴら | ○ | 牛乳　鶏肉　さば　豚肉 | ゆかり粉　にんじん　きょうな<br>梅　たけのこ　干し椎茸　大根<br>えのき　ごぼう | 米　こんにゃく<br>砂糖　ごま　油 | 815<br>32.6 |
| | | 学年末考査　２日目 | | 給食はありません | | | |
| 27 | 木 | あんかけやきそば<br>☺ フルーツヨーグルト | ○ | 牛乳　ヨーグルト　豚肉<br>いか　えび　うずら卵 | にんじん　青梗菜　しょうが<br>にんにく　たけのこ　もやし　白菜<br>玉ねぎ　みかん　パイン　もも | 蒸し中華麺　片栗粉<br>砂糖　ごま油　油 | 807<br>31.1 |
| 28 | 金 | ナンピザトースト<br>☺カリフラワーのクリームシチュー<br>グリーンサラダ | ○ | 牛乳　粉チーズ　鶏肉<br>生クリーム　調理用乳<br>ピザチーズ　ベーコン　ツナ | ピーマン　にんじん　小松菜<br>玉ねぎ　にんにく　マッシュルーム<br>カリフラワー　キャベツ　きゅうり | ナン　薄力粉　砂糖<br>油　バター | 810<br>34.1 |

| | 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 | 食塩 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 学校栄養摂取基準 | 820Kcal | 25～40ｇ | 25～30% | 450mg | 4.0mg | 6.5g | 300μgRE | 0.50mg | 0.60mg | 35mg | 3ｇ |
| 練馬中平均栄養摂取基準 | 820Kcal | 33g | 29% | 382mg | 3.0mg | 6.9g | 345μg | 0.57mg | 0.66mg | 44mg | 3.9g |

・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。

☺　印はリクエストメニューです。