



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			栄養価 エネルギー たんぱく質					
				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 >						
2	月	手作りウインナーパン ポークビーンズ コーンサラダ <small>小麦粉からパン生地も手作りします。</small>		牛乳 調理用乳 卵 ウインナー 豚肉 ベーコン 大豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし	強力粉 砂糖 バター 油	842 37.6					
3	火	大豆入りひじきごはん 青菜のすまし汁 鰯のしょうが煮・くだもの <small>節分にちなんといわしと大豆を使った献立です</small>		牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん 小松菜 干し椎茸 ねぎ しょうが 梅干し くだもの	米 こんにゃく 砂糖 油	807 39.8					
4	水	たごめし ごま入り味噌汁 小松菜のアーモンド和え		牛乳 まだこ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 小松菜 たけのこ ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 ごま アーモンドパウダー	794 36.0					
5	木	パインパン・あさりのチャウダー にんじんチーズオムレツ ハニーマスタードサラダ		牛乳 サラダチーズ えび 生クリーム 調理用乳 ベーコン あさり 卵	にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 キャベツ きゅうり	パインパン 薄力粉 じゃが芋 はちみつ バター 油	814 35.2					
6	金	豚肉と東京うどのバター風味丼 かんぴょうの卵とじ汁 くだもの <small>東京うどを使います。</small>		牛乳 豚肉 鶏肉 卵	にんじん うど 干し椎茸 しめじ にんにく かんぴょう ねぎ くだもの	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 バター 油	776 35.1					
9	月	エッグトースト ヌイユスープ 😊バジルポテト		牛乳 ピザチーズ 調理用乳 卵 ベーコン 豚肉	にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ セロリ	食パン ヌイユ じゃが芋 バター マヨネーズ 油	829 30.2					
10	火	ごはん・いかと大根の煮物 鶏肉のみそ焼き 菜の花のおひたし・くだもの		牛乳 いか 鶏肉 みそ かつお節	にんじん さやいんげん ほうれん草 菜の花 大根 干し椎茸 白菜 くだもの	米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 油 ごま油	769 38.7					
12	木	😊こぎつねごはん もずくの味噌汁 かみかみサラダ・くだもの		牛乳 もずく 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん しょうが 大根 白菜 ねぎ きゅうり くだもの	米 おおむぎ 砂糖 油	845 32.6					
13	金	😊練馬スパゲッティ ガトーショコラ		牛乳 のり ツナ 卵	小松菜 大根	スパゲッティ 砂糖 薄力粉 ミルクチョコレート	882 31.7					
16	月	シュガートースト カレーポトフ マカロニのケチャップ炒め		牛乳 粉チーズ 豚肉 ウインナー ハム	にんじん ビーマン にんにく 玉ねぎ キャベツ	食パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ マーガリン 油 バター	776 30.9					
17	火	ごはん・生揚げの炒め煮 もやしのごまだれサラダ くだもの		牛乳 豚肉 生揚げ みそ	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり くだもの	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	842 35.0					
18	水	😊キムチチャーハン トクのスープ 😊カルピスゼリー		牛乳 カルピス 粉寒天 豚肉 鶏肉 かまぼこ たまご	にんじん ビーマン 白菜 キムチ ねぎ みかん	米 砂糖 片栗粉 もち ごま油 油 ごま	828 27.0					
19	木	😊ビスキュイトースト 😊コーンシチュー ブロッコリーサラダ		牛乳 粉チーズ 生クリーム 脱脂粉乳 調理用乳 卵 鶏肉	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト キャベツ 黄ピーマン	食パン 砂糖 薄力粉 じゃが芋 マーガリン 油 バター	833 29.5					
20	金	😊ジャージャー麺 ナムル くだもの		牛乳 豚肉 みそ	にんじん 小松菜 もやし きゅうり しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ 玉ねぎ くだもの	蒸し中華麺 片栗粉 油 ごま油 ごま	815 32.7					
23	月	😊カツカレー マスタードサラ 福神漬 <small>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。</small>	ジュレココ	豚肉 卵	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ 福神漬	米 じゃが芋 砂糖 油 薄力粉 パン粉 バター りんごジュース	874 23.7					
24	火	鶏五目ごはん・具汁 ししゃものみりん焼き くだもの		牛乳 ししゃも ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 みそ	にんじん 小松菜 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ くだもの	米 もち米 こんにゃく 砂糖	792 39.8					
25	水	ツナトースト マカロニスープ さつま芋と豆のサラダ		牛乳 ピザチーズ ツナ ベーコン 白いんげん豆 ハム	パセリ にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	食パン マカロニ さつま芋 砂糖 油 マヨネーズ	797 29.0					
26	木	きびごはん えのきのみそ汁 鮭の竜田揚げ・五目きんぴら		牛乳 わかめ 豆腐 みそ 鮭 豚肉	にんじん さやいんげん ねぎ えのき しょうが ごぼう	米 きび 片栗粉 こんにゃく 砂糖 油 ごま	802 36.5					
27	金	定期考査 2 日目			給食はありません。							
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	食塩
練馬中平均栄養摂取量		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量		818Kcal	33g	30%	376mg	3.7mg	6.5g	342µg	0.55mg	0.62mg	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。