平成28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 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＞	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	水	ビビンバ 青梗菜としめじのスープ	○	牛乳　豚肉　油揚げ　たまご　鶏肉　木綿豆腐	にんじん　ほうれん草　チンゲンサイ　しょうが　にんにく　ねぎ　干しぜんまい　大豆もやし　しめじ	米　砂糖　片栗粉　油　いりごま	828 37.4
2	木	カレートースト ☺ポークシチュー ☺くだもの	○	牛乳　ピザチーズ　生クリーム　豚肉	にんじん　にんにく　玉ネギ　しょうが　くだもの	食パン　砂糖　じゃが芋　小麦粉　油　バター	841 36.1
3	金	大豆入りひじきご飯 ☺豚汁 鰯のしょうが煮 節分にちなんでいわしと大豆を使った献立です。	○	牛乳　ひじき　大豆　鶏肉　油揚げ　木綿豆腐	にんじん　ごぼう　大根　ねぎ　しょうが　梅干し	米　こんにゃく　砂糖　里芋　油	858 40.1
6	月	パエリア マカロニスープ ☺バジルポテト	○	牛乳　鶏肉　えび　いか　ベーコン	にんじん　赤ピーマン　ほうれん草　にんにく　玉ネギ　グリンピース　キャベツ	米　砂糖　片栗粉　バター　油	804 28.5
7	火	豚肉とうどのバター風味丼 かんぴょうの卵とじ汁 ☺くだもの 東京うどを使います。	○	牛乳　豚肉　鶏肉　たまご	にんじん　玉ネギ　うど　干し椎茸　しめじ　にんにく　かんぴょう　くだもの	米　砂糖　片栗粉　バター　油	756 33.4
8	水	☺わかめご飯 野菜と高野豆腐の煮物 ☺ししゃもの胡麻焼き	○	牛乳　ししゃも　刻み海苔　鶏肉　凍り豆腐 わかめ	さやいんげん　ほうれん草　にんじん　干し椎茸　大根　もやし　えのき	米　こんにゃく　じゃが芋　砂糖　いりごま　油	787 36.4
9	木	エッグトースト ポークビーンズ にんじんドレッシングサラダ	○	牛乳　ピザチーズ　調理用乳　たまご　豚肉　ベーコン　大豆	小松菜　赤ピーマン　にんじん　しょうが　にんにく　セロリ　キャベツ　きゅうり　玉ネギ	食パン　砂糖　バター　マヨネーズ　油	810 36.3
10	金	五目おこわ なめこ汁 小松菜のおひたし	○	牛乳　鶏肉　油揚げ　木綿豆腐　みそ	にんじん　小松菜　干し椎茸　しめし　ごぼう　大根　ねぎ　なめこ	米　もち米　こんにゃく　砂糖	742 29.4
13	月	☺麦ご飯・さわらのゆず味噌焼き けんちん汁 切り干し大根の煮付け	○	牛乳　鶏肉　木綿豆腐　さわら　みそ　さつま揚げ	にんじん　ごぼう　大根　ねぎ　ゆず　切り干し大根	米　押し麦　こんにゃく　里芋　砂糖	803 34.7
14	火	フィットチーネのきのこソース ☺ガトーショコラ	○	牛乳　刻み海苔　ベーコン　鶏肉　えび　たまご	にんじん　しょうが　玉ネギ　しめじ　まいたけ　えのき　干し椎茸	ミルクチョコレート　グラニュー糖　小麦粉　粉砂糖　バター　油	856 35.8
15	水	☺五目チャーハン ☺ワンタンスープ ☺お菓子な目玉焼き	○	牛乳　調理用乳　粉寒天　焼き豚　えび　たまご　豚肉	にんじん　小松菜　ねぎ　干し椎茸　グリンピース　しょうが　もやし　黄桃缶	米　ワンタン皮　砂糖　油	797 33.3
16	木	☺ごぼうのハヤシライス シーザーサラダ 食育の日 びりんめしは熊本県の郷土料理です。	○	牛乳　粉チーズ　生クリーム　豚肉	にんじん　にんにく　しょうが　玉ネギ　ごぼう　しめじ　キャベツ	米　小麦粉　砂糖　食パン　バター　油	803 26.2
17	金	びりんめし ごま入りみそ汁 わかめときゅうりの酢の物	○	牛乳　わかめ　木綿豆腐　油揚げ　豚肉　みそ	にんじん　ごぼう　干ししいたけ　切り干し大根　大根　ねぎ　きゅうり	米　砂糖　じゃが芋　こんにゃく　いりごま　練りごま　油	755 29.7
20	月	小梅ご飯 ☺肉じゃが ☺鮭の竜田揚げ	○	牛乳　豚肉　鮭	ゆかり粉　にんじん　さやいんげん　梅　玉ネギ　しょうが	米　じゃが芋　こんにゃく　砂糖　小麦粉　いりごま　油	867 39.7
21	火	たこめし さつま汁 おひたし	○	牛乳　まだこ　油揚げ　生揚げ　みそ	にんじん　さやいんげん　ほうれん草　菜の花　たけのこ　干し椎茸　ごぼう　しめじ　白菜	米　砂糖　さつま芋	760 33.1
22	水	☺パインパン 豆とウインナーのトマトスープ マカロニグラタン	○	牛乳　生クリーム　チーズ　調理用乳　ウインナー　あさり　鶏肉　えび	にんじん　トマト缶　にんにく　玉ネギ　キャベツ　セロリ　マッシュルーム	パインパン　砂糖　小麦粉　マカロニ　パン粉	822 34.5
23	木	☺カツカレー わかめサラダ 福神漬け	りんごジュース	わかめ　豚肉　たまご	にんじん　しょうが　にんにく　玉ネギ　りんご　きゅうり　キャベツ	米　じゃが芋　砂糖　小麦粉　パン粉　バター　油	852 25.4
24	金	あんかけ焼きそば ☺フルーツヨーグルト	○	牛乳　ヨーグルト　豚肉　いか　えび　うずら卵	にんじん　チンゲンサイ　しょうが　にんにく　たけのこ　もやし　玉ネギ　白菜	中華麺　片栗粉　砂糖　油	837 31.2
27	月	ご飯・手作りつくね けの汁 胡麻和え	○	牛乳　ひじき　油揚げ　凍り豆腐　みそ　鶏肉	にんじん　ほうれん草　ごぼう　大根　干しぜんまい　ねぎ　れんこん　もやし	米　こんにゃく　砂糖　パン粉　片栗粉　いりごま　油	780 35.4
28	火	ぶどうパン ポトフ バジルドレッシングサラダ	○	牛乳　サラダチーズ　豚肉　ウインナー	にんじん　にんにく　キャベツ　玉ネギ	ぶどうパン　じゃが芋　砂糖　油	750 30.9

	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量	805Kcal	33	26%	380	3.5mg	6.3g	338μg	0.62mg	0.65mg	34mg	4g

・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。

先月使用した食材の主な産地

米…青森
鶏肉…宮崎
豚肉…群馬
かつお節…静岡・愛知
大根…練馬区・神奈川
ねぎ…練馬区・千葉
キャベツ…練馬区・愛知
玉ネギ…北海道
にんじん…千葉・埼玉
じゃが芋…長崎・鹿児島
里芋…練馬区