平成２９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	木	☺チャーハン ワンタンスープ	○	焼き豚 たまご 豚もも肉 牛乳	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 グリンピース しょうが りょくとうもやし	米 ワンタンの皮 ごま油	753 33.5
2	金	大豆入りひじきご飯 いわしの生姜煮 ☺豚汁・☺くだもの （2月３日の節分にちなんだ給食です）	○	大豆 鶏肉モモ 油揚げ 豚モモ木綿豆腐 かつお節（だし用） みそ まいわし ひじき こんぶ(素干し) 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが 練り梅 くだもの	米 突きこんにゃく 三温糖 さといも カットこんにゃく 油	869 40.4
5	月	麦ご飯・ししゃものごま焼き 野菜と高野豆腐の煮物 のり和え	○	鶏肉モモ 凍り豆腐 かつお節（だし用） ししゃも 刻みのり 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう 干し椎茸 だいこん りょくとうもやし えのきたけ	米 押し麦 カットこんにゃく じゃがいも 上白糖 いりごま（白） いりごま（黒） ごま油	814 36.7
6	火	カレートースト ☺ポトフ ☺くだもの	○	豚ひき肉 豚もも肉 ウィンナー ピザチーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー にんにく 玉葱 キャベツ くだもの	食パン６０ｇ 上白糖 じゃがいも 油	748 35.4
7	水	小梅ご飯 ☺肉じゃが 鮭の竜田揚げ	○	豚もも肉 かつお節（だし用） 鮭 牛乳	ゆかり粉 にんじん さやいんげん 梅 玉葱 しょうが	米 じゃがいも 突きこんにゃく 三温糖 かたくり粉 薄力粉 いりごま（白） 油	866 39.7
8	木	ごぼうのハヤシライス シーザーサラダ ☺お菓子な目玉焼き	○	豚もも肉 生クリーム 粉チーズ 粉寒天 調理用乳 牛乳	にんじん にんにく しょうが 玉葱 ごぼう ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃缶	米 薄力粉 上白糖 食パン（クルトン） 有塩バター 油	875 27.4
9	金	たこ飯 さつま汁 おひたし	○	まだこ 油揚げ かつお節（だし用） 生揚げ みそ かつお削り節 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう なのはな たけのこ 干し椎茸 ごぼう ぶなしめじ はくさい	米 三温糖 さつまいも	739 32.5
12	月	**振替休業**					
13	火	パエリア マカロニスープ バジルポテト （５組スキー教室出発）	○	鶏肉モモ むきえび いか ベーコン 牛乳	にんじん 赤ピーマン ほうれんそう にんにく 玉葱 グリンピース キャベツ	米 マカロニ じゃがいも油 有塩バター	840 29.1
14	水	フィットチーネのきのこソース ガトーショコラ♡	○	ベーコン 鶏肉むね むきえび かつお節(だし用) たまご 刻みのり 牛乳	にんじん しょうが 玉葱 ぶなしめじ まいたけ えのきたけ 干し椎茸	ミルクチョコレート グラニュー糖 薄力粉 粉糖油 無塩バター	831 34.5
15	木	豚肉とうどのバター風味丼 かんぴょうのたまごとじ汁 （東京産うどを使います）	○	豚もも肉 かつお節(だし用) 鶏肉むね たまご 牛乳	にんじん 玉葱 うど 干し椎茸 ぶなしめじ にんにく かんぴょう(乾) ねぎ	米 三温糖 かたくり粉 有塩バター油	746 33.1
16	金	エッグトースト ポークビーンズスープ にんじんドレッシングサラダ	○	たまご 豚もも肉 ベーコン 大豆(調理用乳 ピザチーズ 牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり	食パン６０ｇ 上白糖 有塩バター マヨネーズ油	810 36.3
19	月	びりん飯・豆腐だんご汁 わかめときゅうりの酢のもの ☺くだもの （毎月１９日は食育の日）	○	木綿豆腐 油揚げ さば節(だし用) 鶏肉モモ カットわかめ 牛乳	にんじん ごぼう 干し椎茸 切干しだいこん だいこん ねぎ きゅうり りょくとうもやし くだもの	米 三温糖 白玉粉 上白糖 いりごま（白） ごま油	762 25.9
20	火	☺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	○	ウィンナー ひよこまめ 鶏肉むね むきえび 調理用乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト缶詰 パセリ にんにく 玉葱 キャベツ セロリー マッシュルーム	パインパン 三温糖 薄力粉 マカロニ パン粉 有塩バター油	845 35.7
21	水	古代米ご飯 鶏肉の味噌焼き ☺野菜チップ （２３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!）	○	鶏肉モモ みそ 牛乳	にんじん れんこん	米 黒米 三温糖 さつまいも じゃがいも ごま油	741 26.1
22	木	勝つ！カレー 福神漬け わかめサラダ	りんごジュース	豚もも肉 豚ひれ たまご カットわかめ	にんじん しょうが にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ だいこん 大根(福神漬) りんごｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ	米 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 パン粉上白糖 有塩バター ごま油	876 25.6
23	金	わかめご飯 けの汁 手作りつくね （都立一般入試 ３年生給食無し）	○	かつお節（だし用） 油揚げ 凍り豆腐 みそ 鶏肉ひき肉 たまご わかめご飯素 ひじき 牛乳	にんじん ごぼう だいこん 干しぜんまい ねぎ れんこん	米 カットこんにゃく 上白糖 パン粉かたくり粉 いりごま（白）	757 33.9
26	月	３色ビビンバ 青梗菜としめじのスープ （学年末考査）	○	豚もも肉 油揚げ たまご 鶏肉むね 絹ごし豆腐 カットわかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ 干しぜんまい だいずもやし えのきたけ たけのこ	米 三温糖 かたくり粉 いりごま（白） ごま油	818 38.0
27	火	☺あんかけ焼きそば ☺フルーツヨーグルト （学年末考査）	○	豚もも肉 いか むきえび うずら卵 ヨーグルト 牛乳	にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにく たけのこ りょくとうもやし 玉葱 はくさい みかん缶 パイン缶 もも缶	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 ごま油	835 31.1
28	水	豚と牛蒡の炊き込みご飯 ごま入りみそ汁 ☺カミカミサラダ	○	豚もも肉 鶏肉モモ 木綿豆腐 みそさば節(だし用) するめ 牛乳	にんじん ごぼう しょうが ねぎ だいこん きゅうり	米 しらたき 上白糖 じゃがいも カットこんにゃく 練りごま いりごま（白） 油	760 29.7

	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	31.5g	29%	361mg	3.9mg	5.8g	296μg	0.52mg	0．60mg	37mg	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。

《今月の給食》　☺印はリクエストメニューです。

２日（金）　節分

３日の節分にちなんで大豆といわしを使った献立です。

・今月のくだものはいちご、柑橘類を予定しています。

１４日（水）ガトーショコラ

バレンタインにちなんで給食室で手作りです♡

２２日（木）　勝つカレー

入試に向けて給食室からのゲン担ぎ！頑張れ受験生☆！