



# 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 >		エネルギー たんぱく質
1	金	大豆いりひじきご飯 いわしの生姜煮 豚汁・くだもの <small>2月3日の節分に ちなんだ給食です</small>		大豆(国産、乾) 鶏肉モモ油揚げ 豚モモ 木綿豆腐 かつお節(だし用) 米みそ まいわし ひじき こんぶ(だし用) 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが 梅干し くだもの	精白米 突きこんにやく 三温 糖 さといも カットこんにやく 油	891 40.6	
4	月	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) 秋鮭 牛乳	ゆかり粉 にんじん さやいんげ ん 梅 玉葱 しょうが	精白米 じゃがいも 突きこんにやく 三 温糖 かたくり粉 薄力粉 いりごま (白) 油	866 39.7	
5	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 上白糖 じゃがいも 油	745 34.3	
6	水	たこめし さつま汁・お浸し ◎ナタデココいりぶどうゼリー		まだこ 油揚げ かつお節(だ し用) 生揚げ 米みそ かつ お加工品(削り節) 牛乳	にんじん さやいんげん なのはな たけのこ (水煮缶詰) 干し椎茸 ごぼう ぶなしめじ りょくとうもやし はくさい ぶどう(濃縮還 元ジュース) ナタデココ	精白米 三温糖 さつまいも 上白糖	796 35.0	
7	木	パエリア マカロニスープ ◎青のりポテト		鶏肉モモ むきえびいか 短 冊 ベーコン あおのり 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	精白米 マカロニ じゃがいも 油 有塩バター ソフトタイプ マーガリン	782 29	
8	金	豚肉とごぼうの炊き込みご飯 のっぺい汁 ◎カミカミサラダ		豚もも肉 さば節(だし用) 木 綿豆腐 すりめ 牛乳	にんじん ごぼう しょうが だい こん ねぎ きゅうり	精白米 しらたき 上白糖 カットこんにやく さといも かたくり粉 三温糖 油	753 29.6	
11	月	<b>建国記念日</b>						
12	火	ごぼうのハヤシライス シーザーサラダ ◎お菓子な目玉焼 <small>5組スキー教室出発</small>		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 黄桃缶ハーフ	精白米 薄力粉 上白糖 食パ ン 有塩バター 油	868 27.2	
13	水	古代米ご飯 たぬき汁・鶏肉の味噌焼き ◎野菜チップス		さば節(だし用) 米みそ 鶏肉 モモ 牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ れんこん	精白米 黒米 カットこんにやく さとい も 三温糖 さつまいも じゃがいも ご ま油	825 29.5	
14	木	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	生パスタ ミルクチョコレート グラ ニュー糖 薄力粉 粉糖 オリーブ油 無 塩バター	835 33.1	
15	金	豚肉とうどのバター風味丼 かんぴょうの卵とじ汁 <small>東京産うどを使います</small>		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	精白米 三温糖 かたくり粉 有塩バター 油	762 33.3	
18	月	◎チャーハン ◎ワンタンスープ <small>毎月19日は食育の日</small>		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 りよ くとうもやし	精白米 ワンタンの皮 ごま油	771 33.8	
19	火	びりんめし じゃが芋と大根のそぼろ煮 くだもの		木綿豆腐 油揚げ 豚ひき肉 さばけずり節 牛乳	にんじん さやいんげん(ゆで) ごぼう 干し 椎茸 切干しいたけ しょうが 玉葱 だい こん くだもの	精白米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 いりごま(白) 油	778 29.3	
20	水	エッグトースト ポークビーンズ にんじンドレッシングサラダ		たまご 豚もも肉 ベーコン 大豆(国産、乾) 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 三温糖 上白糖 有塩 バター マヨネーズ(卵黄型) 油	801 36.1	
21	木	勝つカレー(ひれカツ) 福神漬け わかめサラダ <small>3年生が受験に 勝つように 受験応援メニュー!</small>	コーヒ ー牛乳	豚もも肉 豚ひれ たまご カットわかめ 乳飲料(コー ヒー)	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)	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 上白糖 有塩バター ごま油	900 29.6	
22	金	ご飯・手作りふりかけ の汁 手作りつくね <small>都立一般入試 3年生給食無し</small>		かつお加工品(削り節) かつお節(だ し用) 油揚げ 凍り豆腐 米みそ 鶏肉 ひき肉 たまご 刻みのり 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	精白米 カットこんにやく 上 白糖 パン粉 かたくり粉 い りごま(白)	745 34.1	
25	月	わかめご飯 鶏ごぼう汁・焼きししゃも さつま芋と豆のサラダ		さば節(だし用) 鶏肉モモ 木綿豆腐 白 いんげんまめ(乾) ハム わかめご飯素 ししゃも牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ 玉葱	精白米 カットこんにやく さ つまいも 上白糖 油	781 33.9	
26	火	ミートソーススパゲッティ ツナドレサラダ		大豆(国産、乾) 豚ひき肉 まぐ ろ缶詰 粉チーズ 牛乳	にんじん トマト缶詰 こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ きゅうり	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 有塩バター ご ま油	811 30.4	
27	水	ピピンパ フルーツポンチ <small>5組リクエスト デザート</small>		豚もも肉 油揚げ たまご 粉 寒天 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 りょくとうもやし みか ん缶 もも缶詰 バイン缶詰	精白米 三温糖 かたくり粉 上白糖 ごま油	833 30.0	
28	木	◎黒糖パン 豆とウィンナーのスープ マカロニグラタン		ウィンナー あさり(水煮) 大豆(国産、 乾) 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(水 煮缶詰)	黒糖パン 三温糖 薄力粉 マ カロニ パン粉 有塩バター 油	830 36.5	

・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。 ・今月のくだものはいちご、柑橘類を予定しています。

**《今月の給食》** ◎印はリクエストメニューです。 **21日(木) 受験応援メニュー**  
**1日(金) 節分** 入試に向けて給食室からのゲン担ぎ! 頑張れ受験生!  
3日の節分にちなんで大豆といわしを使った献立です。 **27日(水) 5組リクエストデザート**  
12月に行われてた給食完食キャンペーンのリクエストです。

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	食塩
	練馬中平均栄養摂取量	830Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	30mg