



# 2月 献立表



練馬区立田柄中学校

平成27年

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
							ご家庭で補って欲しい食品	エネルギーたんぱく質
			(上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	月	○	ごぼう入りドライカレー アーモンドサラダ すりおろしりんごゼリー	豚肉 大豆 牛乳 アガー	こめ 麦 上白糖 有塩バター 米ぬか油 アーモンド	にんじん ピーマン トマト 缶詰 にんにく しょうが セロリ 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり りんご	卵類 いも類	820 kcal 26.3 g
3	火	○	節分ごはん いわしの梅煮 菜の花の甘みそかけ 吉野汁	大豆 油揚げ 鶏肉 牛乳 まいわし	こめ もち米 上白糖 三温糖 さといも でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん なばな ごまつな 干し椎茸 梅干し(塩漬) しょうが ねぎ キャベツ だいこん	肉類 雑穀類	820 kcal 32.5 g
4	水	○	チリビーンズドック ポトフ くだもの	大豆 豚肉 ベーコン 豚肉 ウィンナー 牛乳 ピザチーズ	コッパン 小麦粉 じゃがいも 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ 玉葱 にんにく キャベツ 蒲黄オレシ	魚介類 きのこ類	799 kcal 36.0 g
5	木	○	ゆかりごはん 鯖の塩麹焼き こんにゃくと野菜のごま煮 青菜のみそ汁	さわら 豚肉 油揚げ 牛乳	こめ 麦 米こうじ 突きこんにゃく 三温糖 米ぬか油 ごま油 いりごま すりごま	にんじん さやいんげん ごまつな 干し椎茸 だけのご 玉葱 えのきたけ	豆・豆製品類 藻類	778 kcal 35.3 g
6	金	○	ごはん みそかつ 和風サラダ 和風もずくスープ	豚肉 たまご 八丁味噌 木綿豆腐 牛乳 もずく	こめ 小麦粉 パン粉 三温糖 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん あさつき にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ	魚介類 いも類	802 kcal 32.8 g
9	月	○	親子丼 白菜とちくわのゴマ和え みだくさんのみそ汁	鶏肉 たまご 焼き竹輪 絹ごし豆腐 牛乳	こめ 三温糖 こんにゃく じゃがいも すりごま 米ぬか油	にんじん ごまつな 玉葱 干し椎茸 だけのご グリーンピース はくさい ごぼう だいこん	小魚類 果物類	806 kcal 31.8 g
10	火	○	きんぴらバーガー コーンチャウダー くだもの	さつまいも 豚肉 ベーコン 牛乳 スライスチーズ 生クリーム	丸パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉 ごま油 いりごま 米ぬか油 有塩バター	にんじん パセリ ごぼう 玉葱 とうもろこし 缶詰 はるか	肉類 きのこ類	806 kcal 27.8 g
12	木	○	じゃこチャーハン 春巻き 伴三糸 卵とわかめのスープ	豚肉 たまご 牛乳 しらすずしわかめ	こめ 麦 緑豆はるさめ でん粉 善徳の皮 三温糖 米ぬか油 ごま油 いりごま	菜の花 にんにく しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 だけのご もやし きゅうり ゴーサイ	豆・豆製品類 いも類	770 kcal 29.2 g
13	金	○	雑穀ごはん 鯖の韓国風焼き 小松菜とえのきのお浸し けんちん汁	さば 鯖ごし豆腐 牛乳	こめ 麦 きびあわ 古代米 上白糖 こんにゃく さといも ごま油 いりごま 米ぬか油	ごまつな にんじん にんにく ねぎ しょうが えのきたけ ごぼう だいこん	肉類 藻類	779 kcal 33.2 g
16	月	○	麦ごはん 家常豆腐 にらたまスープ くだもの	生揚げ 豚肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	こめ 麦 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん にら しょうが 干し椎茸 だけのご にんにく ねぎ キャベツ くだもの	小魚類 雑穀類	816 kcal 30.6 g
17	火	○	磯おこわ 鮭のちゃんちゃん焼 いななか汁	鶏肉 油揚げ 鮭 木綿豆腐 牛乳 刻み昆布 ひしき	こめ もち米 こんにゃく 三温糖 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 いりごま 有塩バター	にんじん ピーマン もやし キャベツ 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	卵類 きのこ類	758 kcal 37.8 g
18	水	○	坦々つけめん 野菜の甘酢あえ おかしなおかしな目玉焼	豚肉 牛乳 粉巻天	蒸し中華めん 三温糖 上白糖 米ぬか油 すりごま 芝麻醤 ごま油	にんじん ごまつな ねぎ もやし 玉葱 にんにく しょうが キャベツ もも缶	豆・豆製品類 いも類	851 kcal 30.0 g
19	木	○	黒糖パン ほうれん草とチーズのオムレツ バジルポテト キャベツスープ	鶏肉 たまご ベーコン 牛乳 生クリーム ピザチーズ 粉チーズ	黒砂糖パン 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	ほうれん草 にんにく 玉葱 セロリ キャベツ ぶなしめじ とうもろこし	魚介類 果物類	815 kcal 31.6 g
20	金	○	高菜ごはん 鉄肥天 切り干し大根の含め煮 わかめのみそ汁	とびうお すけとうだら 絞豆腐 たまご 油揚げ 牛乳 わかめ	こめ でん粉 黒砂糖 三温糖 じゃがいも ごま油 いりごま 米ぬか油	たかな漬 にんじん しょうが ねぎ 切り干しだいこん 玉葱	肉類 きのこ類	777 kcal 29.8 g
23	月	○	ピラフスパイシーソース添え ごぼうチップスサラダ くだもの	冷凍魚 鶏肉 レンズまめ 牛乳	こめ 小麦粉 はちみつ 有塩バター 米ぬか油	にんじん ピーマン トマト 缶詰 にんにく 玉葱 とうもろこし マッシュルーム しょうが ごぼう キャベツ きゅうり くだもの	豆・豆製品類 藻類	808 kcal 28.8 g
24	火	○	ごはん 豆アジの南蛮漬け 鯉のふりかけ 小松菜のピーナッツ和え 豚汁	豆アジ 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも いりごま 米ぬか油 らっかせい	ごまつな にんじん 玉葱 キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	肉類 果物類	824 kcal 31.4 g

栄養素	エネルギー					ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 % (摂取エネルギー全体)	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
2月平均	802	31.6	29	407	3.3	343	0.50	0.66	37	6.0	3.6
摂取基準	820	25~40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

※2年生は9日(月)~13日(金)、3年生は24日(火)の給食はありません。

※食材料等購入の都合により、献立を変更することがあります。

※感染性胃腸炎やインフルエンザの流行によっては、食材および調理形態を変更させていただくことがあります。

今月の献立から

3日(火) 節分献立... 立春の前日である「節分」にちなみ、大豆入りの混ぜごはん<sup>いわし</sup>と鰯を取り入れた献立です。

また、菜の花のほろ苦さで春を感じてもらえたらと思います。

20日(金) 郷土料理... 宮崎県の鉄肥<sup>あひてん</sup>地区に伝わる「鉄肥天」という揚げかまぼこを、給食室で手作りします。