



2月 献立表



平成 29 年

練馬区立田柄中学校

日	曜	牛乳	献立名 (上段) 主食 主菜 (下段) 副菜 汁物 デザート	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	ご家庭で 補って欲しい 食品	栄養価 エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	水	○	焼きカレーパン カリフラワーのクリーム煮 くだもの	豚肉 たまご ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉 パルメザンチーズ	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 米ぬか油 バター	にんじん 玉葱 カリフラワー マッシュルーム しょうが グリーンピース りんご	豆・豆製品類 藻類	871 Kcal 32.4 g
2	木	○	キャロットライス れんこんしゅうまい ナムル 広東スープ	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	こめ しゅうまいの皮 でん粉 三温糖 ごま油 いりごま 米ぬか油	にんじん ほうれんそう もやし とうがらし しょうが 玉葱 れんこん 干し椎茸 はくさい だけのこと グリーンピース	魚介類 果物類	792 Kcal 28.7 g
3	金	○	節分ご飯 いわしの梅煮 菜の花の甘味噌あえ 野菜椀	大豆 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 牛乳 まいわし	こめ もち米 上白糖 三温糖 こんにゃく 米ぬか油 ごま油	にんじん 和種なばな こまつ な 干し椎茸 梅干し しょうが ねぎ キャベツ だいこん	肉類 種実類	804 Kcal 32.0 g
6	月	○	チャーハン 海鮮春雨煮込み 白ごまプリン	焼き豚 たまご いか えび 牛乳 アガー 生クリーム	こめ はるさめ 上白糖 でん粉 ごま油 米ぬか油 ねりごま	にんじん さやいんげん ねぎ チンゲンツァイ 赤ピーマン 玉葱 にんにく しょうが だけのこと	豆・豆製品類 きのこ類	810 Kcal 29.9 g
7	火	○	ドライカレー 人参ドレッシングサラダ	豚肉 大豆 牛乳	こめ 麦 上白糖 パター 米ぬか油 オリーブ油	にんじん トマトジュース トマト ピューレ ホールトマト缶詰 にんにく しょうが セロリ 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	卵類 藻類	767 Kcal 26.2 g
8	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 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 バター	にんじん パセリ 玉葱 にんにく キャベツ みかん	魚介類 きのこ類	812 Kcal 35.5 g
9	木	○	高野豆腐のそぼろ丼 大根の醤油漬 みだくさんの味噌汁	とり肉 凍り豆腐 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳 刻み昆布	こめ 麦 三温糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん さやいんげん ねぎ こまつな しょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん ごぼう	豆類 種実類	746 Kcal 32.8 g
10	金	○	麦ご飯 ひじきふりかけ 魚の塩麹焼き 根菜和え 呉汁	さわら 鶏肉 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳 ひじき	こめ 麦 三温糖 米こうじ 上白糖 さといも いりごま こんにゃく 米ぬか油	にんじん みずかき ねぎ れんこん ごぼう 玉葱 生椎茸	卵類 果物類	870 Kcal 40.6 g
13	月	○	ご飯 鉄火みそ 干草焼き くきわかめのきんぴら 青菜の味噌汁	大豆 たまご 豚肉 油揚げ 米みそ 牛乳 くきわかめ プロセスチーズ	こめ 三温糖 こんにゃく 大豆油 米ぬか油 ごま油 いりごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 こまつな ごぼう 干し椎茸 えのきたけ	魚介類 果物類	829 Kcal 30.9 g
14	火	○	スパゲティーベスカトーレ パプリカサラダ ブラウニー	ベーコン いか えび あさり たまご 牛乳	スパゲティー 三温糖 上白糖 小麦粉 オリーブ油 米ぬか油 パター	にんじん トマトピューレ ホールトマト缶詰 赤ピーマン にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ きゅうり	豆・豆製品類 種実類	868 Kcal 33.5 g
15	水	○	雑穀ごはん 鯖の韓国風焼き 小松菜とえのきのお浸し 五目汁	さば 糸揚げ 鶏肉モモ 木綿豆腐 牛乳	こめ 麦 きびあわ 古代米 上白糖 でん粉 ごま油 いりごま	こまつな にんじん にんにく ねぎ しょうが えのきたけ だいこん ほんしめじ	卵類 果物類	758 Kcal 34.9 g
16	木	○	麦ご飯 四川豆腐 野菜とワカメのスープ くだもの	豚肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	こめ 麦 上白糖 でん粉 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 だけのこと キャベツ もやし ねぎ いちご	魚介類 種実類	733 Kcal 29.0 g
17	金	○	こぎつねごはん イカのさらさ揚げ 春菊のごま和え かぼちゃの味噌汁	豚肉 油揚げ いか 米みそ 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 小麦粉 米ぬか油 揚げ油 すりごま	にんじん しゅんぎく もやし かぼちゃ しょうが キャベツ 玉葱	卵類 きのこ類	770 Kcal 33.5 g
20	月	○	セルフチキンバーガー コーンチャウダー	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	胚芽パン 三温糖 パター じゃがいも 小麦粉 米ぬか油	にんじん パセリ しょうが キャベツ 玉葱 ホールコーン 缶詰 とうもろこし缶詰(ゆり)	豆・豆製品類 藻類	823 Kcal 36.1 g
21	火	○	高菜ごはん 飴肥天 切り干し大根の含め煮 なめこの味噌汁	とびうお すけとうだら 絞豆腐 たまご 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 わかめ	こめ でん粉 黒砂糖 三温糖 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 なめこ	肉類 果物類	758 Kcal 30.8 g
22	水	○	坦々つけめん パリパリサラダ	豚ひき肉 牛乳 ひじき	蒸し中華めん 三温糖 ワンタンの皮 米ぬか油 すりごま 芝麻醬 ごま油	にんじん ブロッコリー ねぎ もやし 玉葱 にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	卵類 きのこ類	809 Kcal 29.5 g
23	木	○	ごはん みそかつ 和風サラダ 吉野汁	豚肉 たまご 米みそ 八丁味噌 鶏こま 牛乳	こめ 小麦粉 パン粉 三温糖 さといも でん粉 かつ粉 揚げ油 ごま油 いりごま なたね油	にんじん こまつな にんにく キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	魚介類 藻類	847 Kcal 36.1 g

24日(金)～28日(火)は学年末考査のため、給食はありません。

※食材料等購入の都合により、献立を変更させていただくことがあります。
※2年生はスキー教室のため、1日(水)～6日(月)の給食はありません。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	% (摂取エネルギー全体)	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
2月平均	804	32.5	28	393	3.4	346	0.52	0.64	40	6.2	3.9
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

今月の献立から

- ★ 3日(金) 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といわし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。
- ★ 21日(火) 郷土料理・・・宮崎県の飴肥地区に伝わる『飴肥天(おびてん)』という揚げかまぼこを、給食室で手作りします。