令和5年度

2月 献立表

練馬区石神井中学校

実施日 日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とその働き おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	○	麦ごはん・★かじきのレモンバター焼き ごまあえ・生揚げのみそ汁	<I組考案> ★goodメニュー賞★ ～学校長賞～	かじき 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	レモン もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	バター 白すりごま 米ぬか油	762	18.5
2	金	○	恵方手巻き寿司 いわしフライ・みそ汁	節分献立	大豆 鶏肉 油揚げ みそ いわし 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん 小松菜	干ししいたけ かんぴょう えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉	白ごま 米ぬか油	804	18.5
5	月	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん 卵焼き・大阪漬け・根菜汁		豚肉 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん	生姜 ごぼう グリンピース たまねぎ 干ししいたけ 大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 白ごま	725	18.0
6	火	○	スロッピージョー ひじきサラダ・ポトフ		豚肉 レンズ豆 大豆 みそ	牛乳 チーズ ひじき	ピーマン 赤ピーマン トマトピューレ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし 生姜	コッペパン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 白ごま	752	38.8
7	水	○	梅わかめごはん・塩さば焼き ポテトサラダ・玉ねぎとわかめのみそ汁	<I組考案> ☆ベスト献立賞☆ 「ザ・定食」	大豆 さば 豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめの素 わかめ	にんじん 小松菜	梅干し ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 もち米 じゃがいも	白ごま 米ぬか油	775	15.3
8	木	○	冬野菜のカレーライス キャベツのごま酢あえ・はるみ1／6		豚肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ ごぼう れんこん りんご 大根 キャベツ もやし きゅうり はるみ	米 玄米 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター ごま油 白ごま	776	11.9
9	金	○	きびごはん・とんかつ 塩野菜・みそ汁	受験応援献立	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米ぬか油	829	15.8
13	火	○	スパゲティビーンズソース いかくんサラダ 手作りブラウニー		豚肉 さきいか 卵 大豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム きゅうり もやし バナナ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 チョコレート	オリーブ油 米ぬか油 バター ごま油 白ごま	877	16.2
14	水	○	麦ごはん・ あじのハンバーグきのこソース ガーリックポテト・みそ汁	1・2年・I組 給食なし	あじ 鶏肉 レンズ豆 豆腐 みそ 卵 油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜	たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米ぬか油	763	17.0
15	木	○	チキンドリア・キャベツスープ おさつチップス		鶏肉 えび 豚肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	米 麦 小麦粉 パン粉 さつまいも 粉糖	バター 米ぬか油	879	12.8
16	金	○	豆腐あんかけ丼・冬野菜のみそ汁 ポップビーンズ		豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ かぶ葉	生姜 たまねぎ 干ししいたけ 白菜 しめじ ごぼう 大根 かぶ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	811	17.1
19	月	○	麦ごはん・氷下魚(こまい)のから揚げ ★ぴりぴりしらたき・もずくのみそ汁	<I組考案> ★goodメニュー賞★ ～栄養士賞～	こまい 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 もずく	にんじん にら	えのきたけ もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 片栗粉 しらたき	油 ごま油 白ごま	717	28.0
20	火	○	コーンピラフ・鶏団子汁 フルーツあんみつ		鶏肉 レンズ豆 豆腐 小豆 えんどう豆	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン グリンピース 干ししいたけ 生姜 ねぎ もやし 白菜 みかん缶 桃缶 パイン缶	米 麦 片栗粉 黒砂糖 砂糖	米ぬか油 バター ごま油	831	14.6
21	水	○	麦ごはん・鰆の西京焼き もやしのごま酢あえ・吉野汁	2・3年給食なし	さわら みそ 鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 里いも こんにゃく 片栗粉	白ごま	736	19.8
22	木	○	東京うどのかき揚げ丼 みそけんちん汁・みかん		干しえび 竹輪 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 水菜	うど ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ えのきたけ みかん	米 麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく 里いも	油 米ぬか油	834	13.8
26	月	○	卵とじうどん 竹輪の磯辺揚げ・ツナあえ	2年振替休日	鶏肉 卵 かまぼこ 竹輪 まぐろ缶	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ねぎ 白菜	うどん 片栗粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油	720	19.6
27	火	○	★ゆかりとカリカリ梅ごはん・いものこ汁 さばのおろしソース・東京うどの和風サラダ	<I 組考案> ★goodメニュー賞★ ～調理員賞～	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	カリカリ梅 生姜 大根 キャベツ うど ごぼう ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 里いも こんにゃく	白ごま ごま油 米ぬか油	841	16.1
28	水	○	ココアパン・ツナのチーズローフ カリフラワーのシチュー		まぐろ缶 卵 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	ねぎ にんにく セロリー たまねぎ カリフラワー	ココアパン パン粉 じゃがいも 小麦粉	米ぬか油 バター	740	17.8
29	木	○	大豆とひじきのごはん 五色煮・にらたま汁		大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 厚揚げ 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ 干ししいたけ コーン ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	790	17.7

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	787	16.6	30.3	3.7	402	125	3.7	286	0.48	0.62	34	8.5