



2月 献立表



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	フレンチトースト カリカリじゃこサラダ ミネストローネ	卵 牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ とり肉 いんげん豆	食パン 砂糖 バター 揚げ油 白ごま ごま油 米油 じゃが芋 マカロニ	ごぼう にんじん もやし キャベツ たまねぎ セロリー にんにく トマト ピーマン パセリ	716	18.2	32.9	4.1
2	水	○	キムタクご飯 鶏肉の山賊焼き 沢煮椀	豚ひき肉 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま 揚げ油 片栗粉 こんにゃく	ねぎ キムチ たくあん にんにく 生姜 にんじん 大根 たけのこ 小松菜	774	15.1	33.4	3.0
3	木	○	恵方手巻き寿司 いわしの竜田揚げ きなこ豆 田舎汁	とり肉 油揚げのり 牛乳 いわし いり大豆 きな粉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 白ごま 片栗粉 油 米ぬか油 こんにゃく 里芋	にんじん 干しいたけ かんぴょう にんにく 生姜 ごぼう 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	768	17.7	28.1	3.4
4	金	○	麦ごはん 四川豆腐 野菜ナムル 牛乳寒天	牛乳 豚肉 豆腐 寒天 クリーム	米 大麦 ごま油 白ごま 米ぬか油 砂糖 片栗粉	もやし にんじん 小松菜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 チンゲンサイ みかん缶	745	14.6	26.6	3.0
7	月	○	カレーうどん ししゃもの磯辺揚げ 果物	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 ししゃも 卵 青のり	うどん 米ぬか油 片栗粉 小麦粉	生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 ぼんかん	690	20.8	35.9	4.0
8	火	○	帆立ごはん 三色浸し 肉じゃが	ほたて貝 油揚げ 牛乳 豚肉	米 大麦 砂糖 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんじん 小松菜 もやし にんにく たまねぎ さやいんげん	751	17.9	22.4	2.8
9	水	○	親子丼 東京うどの和風サラダ 生揚げの味噌汁	鶏もも 卵 牛乳 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ わけぎ キャベツ 小松菜 うど 白菜 えのきたけ	827	14.3	35.4	3.5
10	木	○	麦ごはん キャベツたっぷりメンチカツ キャベツとベーコンのみそスープ 野菜のごま和え	牛乳 豚ひき肉 卵 ベーコン みそ	米 大麦 パン粉 砂糖 小麦粉 揚げ油 米ぬか油 じゃが芋 白すりごま	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	767	13.7	25.6	3.0
14	月	○	練馬スバゲティ 野菜のごま味噌和え 手作りブラウニー	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 みそ 卵	スバゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 ごま バター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	大根 レモン キャベツ にんじん もやし 小松菜 パナナ	803	14.9	35.1	3.1
15	火	○	麦ごはん あじのさんが焼き 根菜の炒り煮 果物	牛乳 あじ 鶏ひき肉 卵 みそのり とり肉 大豆	米 大麦 山芋 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	ねぎ 生姜 ごぼう にんじん さやいんげん デコボン	852	17.4	22.1	1.9
16	水	○	深川ご飯 さばのおろしソース 根菜汁	あさり 油揚げ 刻み昆布 牛乳 さば 豆腐 みそ	米 大麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃが芋	生姜 さやいんげん 大根 ごぼう にんじん ねぎ	800	18.6	35.1	3.5
17	木	○	チリビーンズドック 小松菜とツナのサラダ ポトフ	豚ひき肉 いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ缶 豚肉	コッペパン 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 生姜	705	19.6	35.9	4.8
18	金	○	かつ丼 いものこ汁 茎わかめのサラダ	豚肉 卵 牛乳 豆腐 みそ わかめ	米 大麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 里芋 こんにゃく 米ぬか油	たまねぎ みつば にんじん ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし	845	19.2	27.5	4.6
25	金	○	ごまごはん いかのかりんとがらめ 和風サラダ 野菜椀	牛乳 いか わかめ 厚揚げ 油揚げ みそ	米 白ごま 黒ごま 揚げ油 片栗粉 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 白菜 にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	756	15.8	27.3	3.6
28	月	○	中華丼 大豆入り中華サラダ えのきのすまし汁	豚肉 えび うずら卵 牛乳 わかめ 大豆 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ きくらげ しめじ 白菜 小松菜 チンゲンサイ キャベツ ねぎ きゅうり もやし えのきたけ	746	16.8	27.1	3.8

◎ 果物は、デコボン・ぼんかんの予定です。

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。※2月10日は3年生が私立一般入試のため、2月21日～24日は全学年が学年末考査のため、給食はありません。

< 2月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	774	32.5	26.2	417	4.1	324	0.49	0.61	39	11.6	3.5

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

