

# 2月のこんだて



大泉中学校



ほうれん草・ブロッコリー・長ねぎ・たくあんは練馬区内産を使用する予定です。

○で書かれている学年・クラスは給食がありません。食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

|           |       |
|-----------|-------|
| 1(金)③     |       |
| 811kcal   | 31.3g |
| 【節分献立】    |       |
| 牛乳 豆まきごはん |       |
| 厚焼き卵      |       |
| 豆腐団子汁     |       |
| くだもの      |       |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| 4(月)  | 5(火)  | 6(水)⑩  | 7(木)②⑩   | 8(金)⑩   |
| 860kcal 31.8g<br>牛乳<br>ごはん<br>しらすのふりかけ<br>じゃが芋のきんぴら<br>和風ワンタンスープ                    | 867kcal 31.7g<br>牛乳<br>ちゃんぽん麺<br>じゃがバターしょうゆ<br>フルーツヨーグルト      | 855kcal 34.0g<br>練馬大根の牛乳<br>たくあんごはん<br>手作りがんもどき<br>具だくさん味噌汁<br>くだもの      | 872kcal 31.0g<br>牛乳<br>ガーリックトースト<br>フルベリージャムサンド<br>オニオンドレッシングサラダ<br>えびとペンネのクリーム煮 | 803kcal 35.9g<br>牛乳<br>五穀ごはん<br>鯖(さば)のみそ煮<br>野菜の薬味和え<br>いものこ汁         |
| 11(月)   | 12(火)   | 13(水)  | 14(木)  | 15(金)   |
| 振替休日<br>  | 927kcal 25.1g<br>牛乳<br>カレーライス<br>わかめサラダ                       | 811kcal 33.5g<br>牛乳<br>ダイスチーズパン<br>フレンチトースト<br>ごまドレッシングサラダ<br>鶏肉とコーンの揚げ煮 | 863kcal 27.7g<br>牛乳<br>ツナライス<br>野菜の千切りスープ<br>フラウニー                               | 797kcal 28.9g<br>〔郷土食～宮城県～〕<br>牛乳<br>鮭ずし<br>野菜のごま和え<br>☆おくずかけ<br>くだもの |
| 18(月)   | 19(火)②  | 20(水)②   | 21(木)②   | 22(金)②  |
| 827kcal 32.6g<br>〔かんぼれ！3年生献立〕<br>牛乳、ハム勝つサンド<br>もやしサラダ<br>ポトフ<br>ピーチ入り<br>うかる！ピースゼリー | 835kcal 34.9g<br>牛乳<br>チャーハン<br>れんこんシューマイ<br>青梗菜と<br>きのこのスープ  | 854kcal 37.6g<br>牛乳<br>大豆ごはん<br>いかのさらさ揚げ<br>お浸し<br>じゃが芋の味噌汁              | 850kcal 35.3g<br>牛乳<br>ミルクパン<br>フロッコリーサラダ<br>豆腐のミートグラタン<br>くだもの                  | 835kcal 36.6g<br>牛乳<br>きびごはん<br>いなだの照り焼き<br>じゃこかかサラダ<br>のっぺい汁         |
| 25(月)①③⑩  | 26(火)   | 27(水)  | 28(木)③   |   |
| 828kcal 36.5g<br>牛乳<br>きつねごはん<br>ごま酢和え<br>おでん<br>煮玉子                                | 820kcal 33.7g<br>牛乳<br>海の幸とトマトの<br>スパゲティー<br>キャベツのサラダ<br>くだもの | 857kcal 32.4g<br>牛乳<br>四川豆腐丼<br>ひじきサラダ                                   | 787kcal 33.0g<br>牛乳<br>ピザバーガー<br>じゃが芋ときのこのソテー<br>イタリアンスープ<br>くだもの                |   |

| 平成25年 2月 |   |  | 6つの基礎食品群とその働き |                                      |                  |                     |  |                                 |                 |
|----------|---|--|---------------|--------------------------------------|------------------|---------------------|--|---------------------------------|-----------------|
| 日        | 曜 | 献立名  | 牛乳            | 体の組織をつくる                             | 骨や歯の成分になる        | 健康を保持し、代謝を調節する      |  | エネルギー源になる                       | 効果的なエネルギー源      |
|          |   |  |               | 魚・肉・卵・大豆製品                           | 小魚・海藻・乳類         | 緑黄色野菜               | その他の野菜・果物  | 穀類・芋・砂糖                         | 油脂              |
| 1        | 金 | 【節分献立】<br>豆まきごはん 厚焼き卵 豆腐団子汁 はるみ                        | ○             | 大豆 豚肉 卵<br>豆腐 鶏肉                     | 牛乳<br>ちりめん       | にんじん 野菜菜<br>にら 小松菜  | 玉ねぎ 干し椎茸 大根 はるみ  | 米 もち米 砂糖<br>白玉粉 里芋              | 油 ごま<br>ごま油     |
| 4        | 月 | ごはん しらすのふりかけ<br>じゃが芋のきんぴら 和風ワンタンスープ                    | ○             | 粉かつお 豚肉 大豆<br>さつま揚げ みそ               | 牛乳 あおのり<br>しらす干し | にんじん                | しょうが こんにゃく 干し椎茸<br>しょうが ねぎ ごぼう 大根 白菜                   | 米 砂糖 じゃが芋<br>ワンタンの皮             | 油<br>ごま         |
| 5        | 火 | ちゃんぽん麺 じゃがバターしょうゆ<br>フルーツヨーグルト                         | ○             | 豚肉 かまぼこ<br>いか えび                     | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん<br>青梗菜         | しょうが にんにく 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ<br>もやし ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶        | 蒸し中華麺 でん粉<br>じゃが芋 砂糖            | 油 ごま油<br>ごま バター |
| 6        | 水 | 練馬大根のたくあんごはん 手作りがんもどき<br>臭だくさん味噌汁 ポンカン                 | ○             | 鶏肉 豆腐 卵<br>油揚げ みそ                    | 牛乳 ひじき<br>しらす干し  | 小松菜<br>にんじん         | たくあん 玉ねぎ 大根 ねぎ<br>こんにゃく えのき茸 ポンカン                      | 米 大麦 でん粉<br>砂糖 じゃが芋             | 油 ごま<br>ごま油     |
| 7        | 木 | カーウッパードーブル パワーシャムウフト<br>オニオンドレッシングサラダ えびとパンネのクリー<br>ム煮 | ○             | 鶏肉 えび<br>白いんげん豆                      | 牛乳 チーズ<br>生クリーム  | パセリ 青梗菜<br>にんじん     | にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし<br>玉ねぎ マッシュルーム ブルーベリージャム         | 食パン じゃが芋<br>砂糖 小麦粉 パンネ          | マーガリン<br>油 バター  |
| 8        | 金 | 五穀ごはん 鯖(さば)のみそ煮<br>野菜の薬味和え いものこ汁                       | ○             | 鯖 みそ 鶏肉<br>油揚げ                       | 牛乳<br>昆布         | ほうれん草<br>にんじん       | しょうが 大豆もやし こんにゃく<br>キャベツ にんにく 大根 ねぎ                    | 米 もち米 黒米 大麦<br>もちきび 砂糖 里芋       | ごま<br>ごま油       |
| 12       | 火 | カレーライス 福神漬け わかめサラダ                                     | ○             | 鶏肉                                   | 牛乳<br>わかめ        | にんじん                | 玉ねぎ しょうが にんにく もやし<br>トマト缶 福神漬け きゅうり                    | 米 大麦 中ざら糖<br>じゃが芋 小麦粉 砂糖        | バター 油<br>ごま ごま油 |
| 13       | 水 | ダイスチーズパン フレンチトースト<br>ごまドレッシングサラダ 鶏肉とコーンの揚げ煮            | ○             | 卵 鶏肉<br>白いんげん豆                       | 牛乳<br>脱脂粉乳       | にんじん<br>いんげん        | しょうが 玉ねぎ とうもろこし<br>きゅうり キャベツ もやし                       | ダイスチーズパン じゃが芋<br>食パン 砂糖 小麦粉 でん粉 | バター ごま<br>ごま油   |
| 14       | 木 | ツナライス 野菜の千切りスープ ブラウニー                                  | ○             | ツナ ベーコン<br>豚肉 卵                      | 牛乳               | にんじん 小松菜<br>グリーンピース | 玉ねぎ キャベツ とうもろこし<br>干しぶどう                               | 米 じゃが芋<br>小麦粉 砂糖                | 油 バター<br>くるみ    |
| 15       | 金 | 【郷土食～宮城県～】<br>鮭ずし 野菜のごま和え ☆おくずかけ いちご                   | ○             | 鮭 卵 油揚げ                              | 牛乳 昆布<br>のり      | いんげん にんじん<br>ほうれん草  | キャベツ ごぼう たけのこ<br>大根 干し椎茸 しらたき いちご                      | 米 砂糖 里芋 豆麩<br>でん粉 そうめん          | 油<br>ごま         |
| 18       | 月 | 【がんばれ!3年生献立】 ハム勝つサンド ポトフ<br>もやしサラダ ピーチ入りうカル!ピースゼリー     | ○             | ハム 卵 豚肉<br>ベーコン                      | 牛乳<br>寒天         | にんじん<br>いんげん        | キャベツ 玉ねぎ もやし<br>きゅうり とうもろこし 黄桃缶                        | 食パン 小麦粉 砂糖<br>パン粉 じゃが芋          | 油<br>ごま油        |
| 19       | 火 | チャーハン れんこんシューマイ<br>青梗菜ときのこのスープ                         | ○             | 焼き豚 なたと 豚肉<br>鶏肉 大豆 豆腐 卵             | 牛乳               | にんじん 青梗菜<br>グリーンピース | とうもろこし ねぎ 玉ねぎ れんこん<br>しょうが 干し椎茸 たけのこ えのき               | 米 大麦 でん粉<br>砂糖 シューマイ皮           | 油<br>ごま油        |
| 20       | 水 | 大豆ごはん いかのさらさ揚げ<br>お浸し じゃが芋のみそ汁                         | ○             | 大豆 鶏肉 油揚げ<br>いか 花かつお みそ              | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>ほうれん草       | ごぼう しょうが キャベツ<br>もやし 玉ねぎ                               | 米 もち米 でん粉<br>砂糖 小麦粉 じゃが芋        | 油               |
| 21       | 木 | ミルクパン ブロッコリーサラダ<br>豆腐のミートグラタン デコボン                     | ○             | ベーコン 豚肉<br>大豆 豆腐                     | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳   | にんじん パセリ<br>ブロッコリー  | にんにく 玉ねぎ トマト缶<br>キャベツ とうもろこし デコボン                      | ミルクパン 小麦粉<br>砂糖 パン粉             | 油<br>バター        |
| 22       | 金 | きびごはん いなだの照り焼き<br>じゃこかかサラダ のっぺい汁                       | ○             | いなだ 豆腐 油揚げ<br>しらす干し 粉かつお             | 牛乳               | にんじん<br>小松菜         | しょうが キャベツ きゅうり<br>にんにく 干し椎茸 ねぎ 大根                      | 米 もちきび 砂糖<br>里芋 竹輪ふ でん粉         | 油<br>ごま         |
| 25       | 月 | きつねごはん ごま酢和え おでん 煮玉子                                   | ○             | 豚肉 大豆 揚げボール<br>竹輪 卵 がんもどき<br>油揚げ つみれ | 牛乳 昆布<br>しらす干し   | にんじん                | しょうが 大根 こんにゃく<br>キャベツ きゅうり                             | 米 大麦<br>砂糖 竹輪ふ                  | 油<br>ごま         |
| 26       | 火 | 海の幸とトマトのスパゲティー<br>キャベツのサラダ りんご                         | ○             | ベーコン 鶏肉<br>ツナ いか えび                  | 牛乳               | パセリ<br>にんじん         | にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ マッシュルーム<br>トマト缶 キャベツ きゅうり とうもろこし りんご | スパゲティー<br>でん粉 砂糖                | 油               |
| 27       | 水 | 四川豆腐丼 ひじきサラダ   | ○             | 豚肉 うすら卵<br>豆腐 ひじき                    | 牛乳               | にんじん<br>青梗菜         | にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ<br>干し椎茸 もやし きゅうり とうもろこし             | 米 大麦<br>砂糖 でん粉                  | 油 ごま<br>ごま油     |
| 28       | 木 | ピザバーガー じゃが芋ときのこのソテー<br>イタリアンスープ キウイフルーツ                | ○             | ハム ベーコン 鶏肉<br>白いんげん豆 卵               | 牛乳<br>チーズ        | 青ピーマン にんじん<br>ほうれん草 | 玉ねぎ マッシュルーム しめじ<br>とうもろこし キウイフルーツ                      | ミルクパン じゃが芋<br>パン粉               | 油<br>バター        |

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。



| 1人1回当たり<br>学校給食摂取基準 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂肪<br>g   | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン   |       |       |     | 食物繊維<br>g |
|---------------------|---------------|------------|-----------|-------------|---------|--------|-------|-------|-----|-----------|
|                     |               |            |           |             |         | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C g |           |
| 2月分平均               | 835           | 32.8       | 26.2      | 410         | 3.1     | 302    | 0.40  | 0.57  | 30  | 6.7       |
| 基準値                 | 850           | 19~35      | 23.6~28.3 | 420         | 4       | 210    | 0.60  | 0.60  | 33  | 7.5       |