

2月のこんだて



大泉中学校



大根・白菜・長ねぎ・
ほうれん草・小松菜・
ブロッコリーは練馬
区内産を使用する予
定です。

		1(水)	2(木)①③	3(金)①
		802kcal 33.2g 【節分献立】 牛乳 豆まきごはん 手作りがんもどき 野菜のみそ汁	839kcal 35.3g 牛乳 ミルクパン ブロッコリーサラダ 豆腐のミートグラタン くだもの	792kcal 33.8g 牛乳 ツナライス 卵焼き中華風あんかけ 広東スープ
6(月)⑩	7(火)⑩	8(水)⑩	9(木)⑩	10(金)③
788kcal 32.6g 牛乳 大泉うどん おこのみ揚げ くだもの	858kcal 33.7g 牛乳 豚キムチ丼 大豆サラダ 卵とコーンのスープ	798kcal 38.3g 牛乳 五穀ごはん 鮭(しゃけ)の にんにく味噌焼き じゃこかきサラダ 肉じゃが	896kcal 36.2g 牛乳 チーズサンド りんごジャムサンド マカロニグラタン 野菜の千切りスープ	838kcal 34.8g 牛乳 チャーハン れんこんシューマイ 青梗菜と きのこのスープ
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
856kcal 28.9g 牛乳 ビスキュイパン マーガリンサンド ミネストローネ ココアと豆乳のムース	837kcal 36.1g 牛乳 ごはん 鯖(さば)の味噌煮 野菜の薬味和え いものこ汁	842kcal 32.8g 牛乳 ごはん 野沢菜ふりかけ じゃが芋のきんぴら 石狩汁	817kcal 28.8g 【郷土食～熊本県～】 牛乳 びりんめし ごま和え せんだご汁 くだもの	827kcal 32.7g 【がんばれ!3年生献立】 牛乳、ハム勝つサンド もやしサラダ ポトフ ピーチ入り うかる!ピースゼリー
20(月)②	21(火)②	22(水)②	23(木)②③	24(金)①③⑩
815kcal 33.5g 牛乳 ダイスチーズパン フレンチトースト ごまドレッシングサラダ 鶏肉とコーンの揚げ煮	824kcal 33.2g 牛乳 五目旨煮丼 ひじきサラダ くだもの	854kcal 33.9g 牛乳 きびごはん いかと大豆の かりんとがらめ お浸し じゃが芋の味噌汁	864kcal 31.1g 牛乳 ガーリックトースト ブルーベリージャムサンド キャベツのサラダ えびとペンネの クリーム煮	811kcal 36.0g 牛乳 きつねごはん ごま酢和え おでん 煮玉子
27(月)	28(火)	29(水)③	<div data-bbox="890 1742 1198 2033" data-label="Text"> <p>○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。</p> </div> <div data-bbox="1209 1783 1417 2033" data-label="Image"> </div>	
845kcal 32.1g 【リクエスト献立】 牛乳 ジャージャー麺(1年生) カラフルサラダ くだもの	832kcal 36.4g 【スペイン献立】 牛乳 パエリア スパニッシュオムレツ 野菜のスープ	803kcal 39.0 牛乳 ミルクパン タンドリーチキン じゃが芋ときこのソテー 春雨スープ		

平成24年 2月				6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れてほしいもの
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	水	【節分献立】 豆まきごはん 手作りがんもどき 野菜のみそ汁	○	大豆 鶏肉 豆腐 みそ 卵 油揚げ	牛乳 ちりめん 芽ひじき	にんじん 野沢菜 大根菜	玉ねぎ キャベツ 大根	米 もち米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	イモ類
2	木	ミルクパン フロッキーサラダ 豆腐のミートグラタン ぼんかん	○	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ ホールトマト キャベツ とうもろこし ぼんか	ミルクパン 小麦粉 砂糖 パン粉	油 バ ター	魚類
3	金	ツナライス 卵焼き中華風あんかけ 広東スープ	○	ツナ ベーコン 卵 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にはら グリンピース 青梗菜	玉ねぎ とうもろこし 干し椎茸 生姜 たけのこ もやし 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ご ま油	種実類
6	月	大泉うどん おこのみ揚げ りんご	○	豚肉 油揚げ いか 卵 粉かつお	牛乳 桜えび あおのり	にんじん ほうれん草	ねぎ たけのこ キャベツ りん ご	うどん 白玉 小麦粉	油	イモ類
7	火	豚キムチ丼 大豆サラダ 卵とコーンのスープ	○	豚肉 鶏肉 卵 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にはら 小松菜	たけのこ 白菜キムチ ねぎ 生姜 にんに く とうもろこし 切干大根 きゅう り	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	きのこ類
8	水	五穀ごはん 鮭(しゃげ)のにんにく味噌焼き じゃこかかサラダ 肉じゃが	○	鮭 みそ 粉かつお 豚肉 竹輪	牛乳 しらす干し	にんじん いんげん	にんにく ねぎ キャベツ きゅ うり 生姜 玉ねぎ こんにやく	米 もち米 黒米 もちきび 大麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	豆類
9	木	チーズサンド りんごジャムサンド マカロニグラタン 野菜の千切りスープ	○	鶏肉 えび 豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベ ツ	黒糖パン ミルクパン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃが芋	油 バ ター	種実類
10	金	チャーハン れんこんシューマイ 青梗菜ときのこのスープ	○	焼き豚 なたも 豚肉 大豆 豆腐 卵	牛乳	にんじん 青梗菜 グリンピース	トウモロコシ ねぎ 玉ねぎ れんこん 生 姜 干し椎茸 たけのこ しめじ え のき茸	米 大麦 でん粉 砂糖 しゅうまいの皮	油 ご ま油	海藻類
13	月	ピスキューパン マーガリンサンド ミネストローネ ココアと豆乳のムース	○	豚肉 ベーコン 豆乳 卵 ミックスビーンズ	牛乳 生クリーム	にんじん いんげん	玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく 生姜 ホールトマト	胚芽パン 黒糖パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 チョコレート	油 バター マーガ リン アーモンド粉	小魚類
14	火	ごはん 鯖(さば)の味噌煮 野菜の薬味和え いものこ汁	○	さば 味噌 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	生姜 こんにやく ごぼう 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま油 ご ま油	果物類
15	水	ごはん 野沢菜のふりかけ じゃが芋のきんぴら 石狩汁	○	豚肉 さつま揚げ 鮭 豆腐 味噌	牛乳 しらす干し	にんじん 野沢菜 小松菜	生姜 こんにやく ごぼう 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	きのこ類
16	木	【郷土食～熊本県～】 びりんめし ごま和え せんだご汁 いよかん	○	豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	切干し大根 干し椎茸 ねぎ 白 菜 ごぼう キャベツ 玉ね	米 砂糖 さつま芋 でん粉	油 ごま	卵類
17	金	【かんばれ！3年生献立】 ハム勝つサンド もやしサラダ ポトフ ピーチ入りうカル！ピースゼリー	○	ハム 卵 豚肉 ベーコン	牛乳 粉寒天	にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり とうもろこし 黄桃	食パン 小麦粉 パン 粉 じゃが芋 砂糖	油 ご ま油	豆類
20	月	ダイスチーズパン フレンチトースト ごまドレッシングサラダ 鶏肉とコーンの揚げ煮	○	たまご 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん いんげん	生姜 とうもろこし きゅうり キャベツ もやし	ダイスチーズパン 食パン 砂 糖 小麦粉 でん粉 じゃが芋	バター 油 ごま 練 りごま ごま油	海藻類
21	火	五目旨煮丼 ひじきサラダ りんご	○	豚肉 いか えび うずら卵 かまぼこ	牛乳 芽ひじき	にんじん	たけのこ 白菜 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 生 姜 にんにく もやし きゅうり とうも ろこし りんご	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	豆製品
22	水	きびごはん いかと大豆のかりんとがらめ お浸し じゃが芋の味噌汁	○	いか 大豆 味噌 花かつお 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん ほうれん草	生姜 キャベツ もやし ねぎ	米 もち米 もちきび でん粉 砂糖 じゃが芋	油	緑黄色野菜
23	木	カーリクトースト フルーベリージャムサンド キャベツのサラダ えびとペンネのクリーム煮	○	鶏肉 えび	牛乳 粉チーズ 生クリーム	パセリにんじん 青梗菜	キャベツ きゅうり とうもろこ し にんにく 玉ねぎ マッ	丸パン 食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ペンネ	油 バター マーガリン	豆類
24	金	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 竹輪 卵 がんもどき 油揚げ つみれ	牛乳 昆布 しらす干し	にんじん	生姜 大根 こんにやく キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 竹輪ひ	油 ごま	イモ類
27	月	【リクエスト献立】 ジャージャー麺 カラフルサラダ いちご	○	豚肉 大豆 味噌	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	もやし きゅうり ねぎ 干し椎茸 たけの こ 玉ねぎ 生姜 にんにく とうも ろこし いちご	蒸し中華麺 でん粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま ごま油	種実類
28	火	【スペイン献立】 パエリア スペニッシュオムレツ 野菜のスープ	○	鶏肉 えび いか 豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん いんげん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルー ム キャベツ とうもろこし	米 じゃが芋	バター 油	小魚類
29	水	ミルクパン タンドリーチキン じゃが芋ときのこのソテー 春雨スープ	○	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん にはら	にんにく 生姜 セロリ しめじ 玉ねぎ 白菜 干し椎茸	ミルクパン じゃが芋 春雨	バター ご ま油	緑黄色野菜

※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 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
2月分平均	830	33.9	26.1	407	3.1	306	0.44	0.60	24	6.8	4.2
基準値	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満