

2がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小中学校



日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	おもな食品とはたらき				エネルギー (Kcal)		
								赤の食品		黄色の食品			緑の食品	
								血や肉を作る タンパク質	骨や骨を作る ミネラル	熱や力もになる 炭水化物	脂質		体の調子を整える 緑黄色野菜	体の調子を整える 淡色野菜
1	木		○	パン/パン	ツナのチーズローフ	カントリーサラダ	コーンポタージュ	バナ/たまご	牛乳/チーズ 生クリーム	パン/パン/パン 小麦粉/じゃが芋/砂糖	バター	人参/パセリ	玉葱・キャベツ・大根・しも汁 クリーム・コーン	672 26.5
2	金	せつぶん こんだて	○	えほうてまきずし (てまきのり)	ごぼういりつくね	みぞれじる	きなこまめ	油揚げ/大豆・鶏肉 たまごきこ	牛乳/海苔・昆布	米・砂糖・でんぷん	油	人参・小松菜	竹の子・干し椎茸・かんぴょう 玉葱・玉葱・大根・なめこ	664 30.1
5	月	先生ふるさとの思い出 ぼ先生 さいたまけん	○	かてめし	やしししゃも	みそポテト	すいとんじる	油揚げ/たまご・味噌 豚肉/豆腐	牛乳・ししゃも	米・餅米・砂糖 小麦粉・でんぷん 白玉/じゃが芋	油	人参・小松菜	ごぼう・干し椎茸・大根・ねぎ	643 21.5
6	火		○	むぎごはん	しせんどうふ	ちゅうか ドレッシングサラダ		豚肉/豆腐・卵	牛乳	米・小麦粉・でんぷん	油	人参・青梗菜	にんにく・生葱・干し椎茸・竹の子 もやし・れいしゅり	603 27
7	水	せかいのりょうり 〜ブラジル〜	○	フェイスアード	カンジャ		コーヒーゼリー	ベーコン/ウインナー 小麦粉/ヨーグルト	牛乳・生クリーム	米・じゃが芋・小麦粉 小麦粉	油	人参・パセリ	にんにく・玉葱・セロリ	679 26.9
8	木		○	ごはん	さいきょうやき	わふうサラダ	いなかじる	鶏・味噌・鶏肉・生揚げ	牛乳/わかめ	米・砂糖・こんにやく じゃが芋・でんぷん	油	小松菜・人参	にんにく・生葱・キャベツ・大根 ごぼう・れいしゅり	805 28.1
9	金	てんらんかい	○	ごもくしょうゆ ラーメン	どうふとツナの あげキョーザ	もやしの ピリからあえ		いか・豚肉/豆腐・玉葱	牛乳	中巻/でんぷん・砂糖 砂糖・板子の皮 小麦粉	油	人参・小松菜	にんにく・生葱・白煎・竹の子・ねぎ キャベツ・れいしゅり	822 26.6
13	火		○	ごはん	ブルコギ	トックスープ		豚肉・鶏肉/豆腐	牛乳	米・はちまき・砂糖 でんぷん・トックス	油	人参・ピーマン/ら 青梗菜	にんにく・生葱・玉葱・青ピーマン もやし・れいしゅり・白菜・キャベツ	858 21.4
14	水		○	やきカレーパン	はくさいの クリームシチュー		くだもの	豚肉/たまご・鶏肉	牛乳・生クリーム	パン/パン/粉・小麦粉 じゃが芋	油	人参	玉葱・玉葱・セロリ/白菜 グリーンピース・魚卵	824 25
15	木		○	ごはん	さばのおろしやき	ごまあえ	みそしる	鶏・油揚げ・味噌	牛乳/わかめ	米・砂糖・じゃが芋	油	小松菜・人参	大根・キャベツ/玉葱	645 27.0
16	金		○	ガーリックライス	ラザニアふう グラタン	フレンチサラダ	やさいスープ	鶏肉/豚肉	牛乳・チーズ	米・小麦/小麦粉 砂糖・マカロニ	油	人参・小松菜	にんにく・生葱・マッシュルーム もやし・キャベツ・きゅうり/玉葱 コーン	879 25.1
19	月		○	まるパン	ミートボール カレーソースがけ	カラフルサラダ	くだもの	豚肉/たまご	牛乳	パン/パン/粉・でんぷん 小麦粉・砂糖	油	人参・赤ピーマン	玉葱・玉葱・コーン・もやし もやし・グリーンピース・きゅうり	648 24
20	火		○	ごはん	いりどうふ	やさしいの すみぞあえ		豆腐・豚肉/たまご ベーコン	牛乳	米・こんにやく・砂糖	油	人参・青梗菜	竹の子・干し椎茸・キャベツ・もやし キャベツ・魚卵	685 29
21	水	おたんじょうび きゅうりしよく	○	スパゲティアラビアータ	パジドルサラダ		(おたんじょうびデザート)	豚肉・豚肉	牛乳・チーズ	スパゲティ/粉・砂糖	油	人参・パセリ	トマト/トマト/玉葱・もやし マッシュルーム・キャベツ・きゅうり	801 22.5
22	木	おわかれかい かいしよく	○	ぶたキムチどん	ローベータン		ブルーベリー ゼリー	豚肉・味噌・鶏肉 ゼラチン	牛乳・鶏天	米・小麦/でんぷん・砂糖 小麦粉	油	人参・青梗菜	にんにく・生葱・玉葱・もやし 干し椎茸・白菜・ねぎ・キムチ ほうろく/チーズ/ブルーベリー	821 24.8
23	金		○	ごはん	にぎかな	ゆかりだいこん	やさしみそしる	魚・味噌	牛乳	米・砂糖・でんぷん	油	人参・小松菜	玉葱・大根・きゅうり/キャベツ	828 26.3
26	月		○	わかめごはん	じゃこロコケ	おひたし	おふのすましじる	豚肉/たまご/油揚げ 豆腐	牛乳/わかめ/じゃこ チーズ・昆布	米・じゃが芋・小麦粉 パン/粉・砂糖	油	人参・小松菜	玉葱・もやし・えのき	654 24.7
27	火		○	ごはん	あつあげと やさしいのもの	みそドレサラダ		豚肉/生揚げ・味噌	牛乳	米・砂糖	油	人参・小松菜	ごぼう・玉葱・大根・枝豆・キャベツ	831 22.9
28	水		○	だいずいり ちやめし	たまごやき	うめりのあえ	くだくさんみそしる	大豆・豚肉/たまご 油揚げ・味噌	牛乳・ひじき・海苔	米・砂糖・じゃが芋	油	人参・小松菜	玉葱・干し椎茸・グリーンピース キャベツ・練り/大根	809 26.6

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
※果物はいちご、いよかんを予定しております。
※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学生)

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A	B1	B2	C		
2月分平均	640	25.7	21	365	2.5	242	0.4	0.56	31	2.5	4.9
摂取基準	640	18.0	17.8	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

