

2月の献立

令和7年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	○	★入試応援の献立★ 味噌カツ丼 キャベツの塩昆布和え 塩豚汁	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん	にんにくもやし キャベツ 生姜 しめじ 白菜 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 白ごま 米ぬか油	793	18.9	30.5	3.2
3	火	○	★節分の献立★ 恵方手巻き寿司 すまし汁 ししゃもの青のり焼き きなこ豆	とり肉 油揚げ いり大豆 きな粉 かまぼこ	のり 牛乳 青のり 脱脂粉乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ かんぴょう 白菜 大根 ねぎ	米 砂糖		638	16.6	22.3	2.4
4	水	○	★練馬区産長ネギの献立★ 焼き鳥丼 磯の香あえ かぼちゃのみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん かぼちゃ	たまねぎ ねぎ(一斉給食) 生姜 もやし 大根	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油	721	17.8	20.3	3.5
5	木	○	わかめご飯 おでん 味噌ドレッシングサラダ ゆずみつ寒天	厚揚げ つみれ さつま揚げ 竹輪 みそ	焼き込みわかめの素 牛乳 昆布 寒天	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし ゆず オレンジジュース	米 ジャガ芋 こんにゃく ちくわぶ 砂糖 はちみつ	米油 ごま油	768	14.6	22.4	3.6
6	金	○	はちみつトースト 鶏肉のトマト煮込み カントリーサラダ くだもの	とり肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃが芋 砂糖 コーンフレーク	バター 米油	712	16.6	30.2	3.1
9	月	○	ご飯 さわらの西京焼き ひじきのサラダ 鶏ごぼう汁	さわら みそ とり肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	きゅうり もやし コーン ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖	米油 ごま油	743	18.4	29.9	3.1
10	火	○	ご飯 みそけんちん汁 油揚げのチーズ入り肉詰め焼き じゃこの和風サラダ	油揚げ 大豆 豚ひき肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ ちりめんじやこ	小松菜 にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	805	17.4	37.0	3.0
12	木	東京牛乳	たくあんご飯 小松菜入り卵焼き 味噌ちゃんこ汁 くだもの	鶏ひき肉 卵 とり肉 油揚げ みそ	ちりめんじやこ のり 牛乳	にんじん 小松菜	練馬たくあん たまねぎ 干しいたけ まいたけ 大根 ねぎ ほんかん	米 砂糖	白ごま 米ぬか油	738	18.9	27.9	2.7
13	金	○	鮭とほうれん草のクリームパスタ アップルドレッシングサラダ ココアケーキ	とり肉 鮭	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米ぬか油 米油 バター ソフトタイプマーガリン	824	15.8	32.9	2.6
16	月	○	ビーフカレーライス パリパリサラダ フルーツポンチ	牛肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ ごぼう みかん缶 パイナップル缶 桃缶	米 押麦 ジャガ芋 小麦粉 はちみつ ワタノンの皮 砂糖 スイーツ こんにゃく	米油 米ぬか油 バ ター ゴマ油	922	11.6	30.5	3.3
17	火	○	ご飯 魚のマヨネーズパン粉焼き きざみ昆布の炒め煮 吳汁	あじ 豚肉 油揚げ 大豆 豆乳 みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	にんにく ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 パン粉 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋	マヨネーズ(卵なし) 米油 米ぬか油	802	19.0	30.3	3.4
18	水	○	ご飯 しそ風味ひじきふりかけ 塩肉じゃが 白菜のゆず風味	かつお節 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく たまねぎ 白菜 ゆず	米 砂糖 ジャガ芋	白ごま 米油	736	13.4	23.8	3.1
19	木	○	ビビンバ トックスープ おかしなお菓子な目玉焼き	豚ひき肉 卵 とり肉	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやしたまねぎ 白菜 桃缶 キムチ(アレ不使用)	米 大麦 砂糖 トック	米ぬか油 ゴマ油 米油	833	14.3	28.6	3.3
20	金	○	丸パン ポテトコロッケ ミネストローネ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト缶 バセリ粉	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	丸パン ジャガ芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 押麦	米油 油	789	14.4	34.6	3.5
26	木	○	ジャンバラヤ タンドリーチキン キャベツとパスタのスープ ヨーグルト	とり肉 ウインナー ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン にんじん バセリ粉	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム レモン 生姜 キャベツ	米 マカロニ	米油 米ぬか油	737	20.1	27.1	3.0
27	金	○	ご飯 厚揚げの肉みそソース 梅おかか和え せんべい汁	厚揚げ 豚ひき肉 みそ かつお節 とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし 白菜 練り梅 しめじ 大根 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 南部せんべい	米油	786	18.1	29.0	3.2

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は宮城県産萌えみのり、岩手県産ひとめぼれ、青森県産まっしぐらを使用します。

★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量	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	772	16.5	28.8	3.1	380	113	3.4	256	0.36	0.49	21	8.2



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク