

2月の献立

令和6年度 練馬区立旭丘中学校

日	曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	○	揚げ大豆ご飯 おでん 和風サラダ	大豆 青のり 牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ がんもどき うずら卵	米 油 片栗粉 砂糖 こんにやく 米油	大根 白菜 にんじん 小松菜	817	14.6	36.2	3.9
4	火	○	はちみつトースト クリームシチュー フライドポテト くだもの	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 クリーム	食パン バター はちみつ グラニュー糖 米油 小麦粉 油 じゃが芋 片栗粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 コーン いちご	841	13.3	43.0	3.5
5	水	○	ご飯 厚揚げの肉みそソース 白菜のポン酢和え 吉野汁	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ かつお節 とり肉 豆腐	米 油 米油 砂糖 片栗粉	生姜 たらねぎ 白菜 にんじん 小松菜 ゆず 大根	823	15.9	35.2	3.1
6	木	○	☆初午の献立☆ きつね寿司 豚汁 初午だんご	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ きな粉	米 もち米 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋 白玉粉 上新粉	にんじん 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ 大根 (葉)	866	15.0	27.1	3.1
7	金	○	☆入試応援の献立☆ ソースカツ丼 ゆでキャベツ かき玉和風スープ くだもの	豚肉 牛乳 とり肉 かまぼこ 卵	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉	キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜 ぼんかん	896	19.3	25.9	3.1
10	月	○	ブルコギ丼 海藻サラダ くだもの	豚肉 牛乳 海藻	米 麦 米油 春雨 砂糖 はちみつ ごま油	にんにく たまねぎ たら 干しいたけ キャベツ もやし コーン いよかん	787	14.7	23.9	3.0
12	水	○	ジャージャー麺 パリパリサラダ みかんヨーグルト	豚ひき肉 みそ 牛乳 わかめ ヨーグルト	中華めん 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 油 粉糖	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ごぼう にんじん みかん缶	934	14.7	29.8	4.0
13	木	○	ご飯 ビーンズバーグきのこあんかけ おかかあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひよこ豆 豆乳 かつお節 油揚げ みそ	米 パン粉 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ えのきたけ しめじ 小松菜 白菜 もやし にんじん ねぎ	754	17.0	25.8	2.9
14	金	○	チョコチップパン マカロニのカレー煮 コーンサラダ フルーツゼリー	牛乳 とり肉 豆乳 チーズ 寒天	チョコチップパン 胚芽パン 米油 じゃが芋 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 コーン みかん缶	885	13.4	32.1	2.8
17	月	○	ご飯 しそ風味ひじきふりかけ じゃが芋のきんぴら 五目呉汁	牛乳 ひじき かつお節 豚肉 とり肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 白ごま 米油 じゃが芋 油 こんにやく	ごぼう にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	795	13.6	26.8	3.2
18	火	○	ガーリックライス ガイヤーン ゲーンチュータオフ ミルクティーゼリー	ベーコン 牛乳 とり肉 豆腐 寒天 クリーム	米 バター 米油 はちみつ 砂糖	たまねぎ にんにく パセリ粉 生姜 大根 白菜 こねぎ	771	18.1	34.0	3.6
19	水	○	ご飯 焼きさばのごまだれかけ うどの金平 冬野菜のみそ汁	牛乳 さば みそ とり肉 油揚げ	米 ごま油 砂糖 練ごま 白すりごま 白ごま 米油	生姜 ごぼう にんじん ピーマン うど 大根 白菜 かぶ ねぎ 小松菜 かぶ (葉)	826	18.1	32.9	3.2
20	木	○	昆布ごぼうご飯 ビーフンの炒め物 アーサー汁 くだもの	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 豚肉 あおさ 豆腐 みそ	米 もち米 ごま油 砂糖 白ごま 米油 米粉めん	にんじん 生姜 にんにく キャベツ もやし ピーマン ねぎ はっさく	741	14.9	26.8	3.7
21	金	○	ご飯 酢豚 春雨スープ くだもの	牛乳 豚肉 とり肉	米 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 米油 春雨	生姜 ピーマン たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 白菜 たら デコボン	813	13.9	25.7	3.4
25	火	○	☆練馬産にんじんの献立☆ コンコンチリコンカン 白菜サラダ 夕焼けゼリー	豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 牛乳 わかめ 寒天	米 バター 米油 小麦粉 白ごま 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん (地場) セロリー 大根 れんこん マッシュルーム トマト缶 白菜 きゅうり にんじん ねぎ みかんジュース	803	14.0	27.6	2.2
28	金	ブルーベアリー	チキンカレーライス サウピカンサラダ くだもの	鶏もも ジョア 大豆	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ いよかん	880	10.9	22.8	3.3

- ★ 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、秋田県、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 (g)	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	827	15.1	29.8	3.3	395	121	3.1	235	0.41	0.50	26	9.1



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク