



令和6年度 2月の献立



豊五中学校

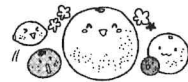
実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量						
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3月	○	いわしのひつまぶしご飯 福豆汁 きゅうりのピリ辛漬け ※今年の節分は、2月2日です(2年生なし)	飲用牛乳 まいわし 刻みのり 黄だいず 豚肉 米みそ	精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 板こんにやく ごま油	しょうが ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ きゅうり 一味唐辛子	814	16.3	30.0	3.1						
4火	○	鶏ねぎごぼろ丼 わかめスープ 果物(いちご) (2年生なし)	飲用牛乳 鶏肉 カットわかめ 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖	しょうが ごぼう 根深ねぎ たまねぎ にんじん いちご	751	15.9	31.2	2.7						
5水	○	みそラーメン キャラメルポテト 果物(みかんまたはポンカン) (2年生なし)	飲用牛乳 豚肉 米みそ 【鶏ガラ 豚骨】	有塩バター 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 さつまいも 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー 緑豆もやし キャベツ スイートコーン 根深ねぎ チンゲンサイ みかんまたはポンカン	796	12.9	28.0	3.1						
6木	○	麦ご飯 ちくわぶ汁 魚のピリ辛焼き キャベツの和えもの	飲用牛乳 鮭 米みそ 豚肉 油揚げ 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 でん粉 上白糖 ごま油 竹輪ふ	キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ 根深ねぎ	738	17.9	29.6	2.5						
7金	○	きむたくごはん けんちん汁 五目卵焼き	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 油揚げ 芽ひじき 木綿豆腐 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 板こんにやく	はくさい たくあん漬 しょうが たまねぎ ごぼう にんじん 根深ねぎ だいこん	743	18.0	32.0	2.8						
10月	○	五目おこわ ししゃものフライ 大根と鶏肉のあったか汁 (3年生なし)	飲用牛乳 ししゃも 油揚げ 豚肉 鶏肉 【かつお節 昆布】	精白米 もち米 米サラダ油 上白糖 薄力粉 パン粉	ごぼう にんじん たけのご水煮 グリーンピース しょうが にんじん だいこん 根深ねぎ	785	18.9	34.2	3.1						
11火			建国記念日												
12水	○	麦ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 野菜と生揚げの煮物	飲用牛乳 ぶり 米みそ 生揚げ 油揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん ごぼう だいこん さやいんげん はくさい えのきたけ こまつな	764	19.5	33.8	2.7						
13木	○	スパゲティビーンズソース コーンフレンチサラダ ★ココアマフィン	飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 黄だいず 鶏卵	有塩バター チョコチップ スパゲティ 米サラダ油 上白糖 薄力粉	にんにく しょうが にんじん トマト加工品 キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ	822	15.6	31.1	2.5						
14金	○	ドライカレー カリカリポテトのサラダ	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ セロリー キャベツ にんじん きゅうり 青ピーマン	737	13.8	26.3	2.2						
17月	○	高野豆腐と卵のそぼろ丼 みそちゃんご汁 果物(せとか)	飲用牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 米みそ 凍り豆腐 木綿豆腐 【かつお節 昆布】	精白米 米粒麦 米サラダ油 しらたき 上白糖 ごま油	しょうが にんじん たけのご水煮 根深ねぎ にんにく ぶなしめじ はくさい にら 干し椎茸 せとか(柑橘類)	813	18.0	33.1	3.1						
18火	○	セルフ照り焼きチキンきんぴらバーガー ポテトチャウダー	飲用牛乳 調理用牛乳 国産白いんげん 鶏肉 ベーコン 【鶏ガラ】	丸パン 有塩バター 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 薄力粉	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ マッシュルーム水蒸し パセリ	746	17.4	42.6	3.4						
19水	○	牛丼 ガタタン ●食育の日:北海道	飲用牛乳 鶏卵 牛肉 豚肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 薄力粉 ごま油 つきこんにやく	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん 干し椎茸 根深ねぎ	773	15.7	29.1	2.7						
20木	○	麦ご飯 くずし豆腐のとうろみ汁 魚のねぎ味噌焼き 野菜のうま煮	飲用牛乳 ぎんだらまたは銀さわら 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 でん粉	しょうが 根深ねぎ れんこん ごぼう にんじん だいこん	777	17.0	33.7	2.4						
21金	○	麦ご飯 味噌汁 キャベツたっぷりメンチカツ 三色和え (3年生なし)	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 パン粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん こまつな 根深ねぎ かぼちゃ	769	14.4	30.3	3.2						
24月			振替休日												
25火	○	麻婆豆腐丼 たまごスープ キャロットオレンジゼリー ●練馬区産地産物(にんじん)	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 カットわかめ 粉寒天 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たけのご 根深ねぎ にら たまねぎ オレンジジュース	794	16.6	28.6	3.0						
26水	○	丸パン ポークシチュー ブロッコリーサラダ 手作りりんごジャム	飲用牛乳 ベーコン 豚肉 【鶏ガラ 豚骨】	丸パン 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 上白糖 でん粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム 根深ねぎ しょうが トマト缶詰 トマト加工品 ブロッコリー キャベツ にんじん りんご りんご	715	13.1	37.3	2.9						
27木	○	白米 味噌汁 魚の竜田揚げ 野菜のおろしあえ	飲用牛乳 鮭またはまさば 米みそ 【かつお節】	精白米 でん粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな だいこん たまねぎ 根深ねぎ	703	18.2	23.2	2.9						
28金	○	ツナピラフ チキンのスープ じゃがいものスパイスソース和え	飲用牛乳 まぐろ類缶詰 豚肉 黄だいず 鶏肉 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん スイートコーン缶詰 青ピーマン にんにく パセリ しょうが 根深ねぎ キャベツ	762	14.4	30.6	2.7						

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回
※【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。
※果物 せとか:清見タンゴールとアンゴールオレンジとマーコートオレンジからできた柑橘類です。
※ガタタン(19日):北海道芦別市のご当地グルメで、いろいろな具の入ったとろみのあるスープです。

練馬区産地産物を使った給食を実施します。
25日(火)は、練馬区産「にんじん」を使用した給食を実施します。キャロットオレンジゼリー
やスープなどに使用します。新鮮でおいしいにんじんを感謝していただきましょう。

2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)
平均値	767	16.3	31.4	2.8	349	109
2月	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	2.9	313	0.33	0.51	19	7.4

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



★約2か月で卒業を迎える3年生に給食のリクエストをとりました。
第1位になった料理を2月・3月の給食で提供していきます。

	料理部門	デザート部門
3年A組	揚げパン	チョコマフィン 抹茶マフィン
3年B組	揚げパン	チョコマフィン
3年C組	ジャージャー麵 揚げパン	チョコマフィン

