

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2月	○	ホットあんパン コーンチーズトースト カレーシチュー	あずき ビザチーズ ちりめんじゃこ 豚肉肩 生クリーム (豚骨)	丸パン マーガリン 砂糖 食パン マヨネーズ (エッグフリー) 油 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ糖	コーン缶 たまねぎ にんにく にんじん パセリ りんご	838	13.7
4水	○	しめじごはん 魚のごまだれ いがくり君 塩豚汁	こんぶ 油揚げ メルルーサ切り身 調理用牛乳 卵 豚肉 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ もち米 砂糖 油 練りごま ごま油 さつまいも バター くり 小麦粉 そうめん 揚げ油 こんにやく じゃがいも	ぶなしめじ にんじん しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	829	17.6
5木	○	はいがごはん チーズダッカルビ 彩りきんぴら わかめスープ	鶏肉 ビザチーズ 絹ごし豆腐 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも ごま油 炒りごま でん粉	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ エリンギ ごぼう にんじん れんこん 青ピーマン 赤ピーマン ねぎ	818	14.5

10月中旬からお米は新米になりました。野菜や果物とともに収穫に感謝しながらしっかり味わいましょう。コロナウイルス対応のため給食前の手洗いはしっかり行いましょう。

6金	○	かてめし(茨城県) りんごゼリー ゼリーフライ(埼玉県) チンゲン菜としめじのスープ	油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 おから 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 アガー (削り節・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ りんごジュース	828	13.3
9月	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 のつぺい汁 切り干し大根の含め煮	さば切り身 こんぶ 米みそ 油揚げ 豚肉 (削り節)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 さといも こんにやく 竹輪ふ	しょうが 切干しだいこん にんじん だいこん ねぎ	831	16.1
10火	○	冬野菜のカレーライス 人参ドレッシングサラダ パインゼリー	豚肉 いんげんまめ 生クリーム アガー (豚骨・鶏ガラ)	こえ おおむぎ 油 バター 小麦粉 ざらめ糖 砂糖	しょうが にんにく にんじん ごぼう れんこん たまねぎ りんご パインジュース 福神漬(きゅうり だいこん他)	848	10.0
11水	○	ピラフ ポトフ キャベーク	鶏肉 ベーコン いんげんまめ ウインナー 豚肉 卵 (鶏ガラ)	油 こめ バター じゃがいも 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム グリンピース キャベツ にんにく グレープフルーツジュース	844	12.0

11日(水)は毎年恒例の練馬のキャベツを使った一斉献立です。豊二中はポトフとキャベーク(練馬の栄養士会考案のデザート)を作ります。今年は甘いケーキにしました。お楽しみに

12木	○	ジャージャー麺 さつま芋団子	豚ひき肉 だいず 米みそ 八丁味噌 (豚骨)	むし中華めん 油 でん粉 ごま油 さつまいも 砂糖 白玉粉 炒りごま	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ缶 たまねぎ にんじん	845	15.0
13金	○	はいがごはん 焼きシヤモの南蛮漬け 根野菜の揚げ煮	ししゃも 油揚げ 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 砂糖 さつまいも 揚げ油 炒りごま	ねぎ れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん キャベツ	823	13.5
19木	○	はいがごはん ジャンボ焼きぎょうざ ムーシーロー	豚ひき肉 鶏 豚肉 (豚骨)	はい芽米 おおむぎ ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 油 でん粉 砂糖	キャベツ にんにく たまねぎ いら しょうが ねぎ たけのこ缶 にんじん もやし こまつな	842	15.0
20金	○	はいがごはん 生揚げの具沢山汁 焼きコロッケ 茹でキャベツ	豚ひき肉 卵 こんぶ 生揚げ (削り節・だし昆布)	はい芽米 おおむぎ じゃがいも バター 油 パン粉 小麦粉	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい こまつな	836	12.5
24火	○	レンコンご飯 和風オムレツ いもっこ汁	油揚げ 豚ひき肉 ひじき 卵 豚肉 白いんげん豆 木綿豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 じゃがいも 油 でん粉 さといも こんにやく	れんこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	841	16.6
25水	○	はいがごはん けんちん汁 魚の変わりソース みそドレッシングサラダ	モウカサメ切り身 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 小麦粉 揚げ油 油 砂糖 ごま油 こんにやく さといも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	828	18.3
26木	○	手作りパン ポークシチュー カラフルピクルス	卵 豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	強力粉 バター 油 じゃがいも 小麦粉 ざらめ糖 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	847	14.1
27金	○	豚肉とごぼうの混ぜご飯 白身魚の味噌だれ かきたま汁 白ごまプリン	豚肉 油揚げ いなだ切り身 米みそ 絹ごし豆腐 卵 アガー 豆乳 生クリーム (削り節)	こめ もち米 おおむぎ 油 でん粉 練りごま 砂糖	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ しょうが ねぎ ほうれんそう	830	19.3
30月	○	はいがごはん さんまの蒲焼き 沢煮椀	さんま開き 鶏肉 油揚げ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 揚げ油 砂糖 炒りごま じゃがいも つきこんにやく でん粉	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな	823	14.2

※ 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16回

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	834	14.7	26.7	3.2	378	130	3.4	326	0.53	0.59	40	7.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

運動会も無事に終わりました。一人一人がしっかりと頑張っ充実した運動会になりました。今月は定期考査もあり落ち着いて勉強に向かうにはよい季節になります。

給食では毎年恒例の区内産のキャベツを使った一斉献立を11日(水)に実施します。この日は、区内小中学校の給食にキャベツを使った献立が登場します。献立は学校に任せられています。豊二中では、キャベツたっぷりのポトフとケーキの生地にキャベツを使ったキャベークを作ります。

