

[2 月 の 献 立 表]

令和3年度

練馬区立北町中学校

実施日 日 曜日	献立名	おもな食品とほたらき						栄 養 素			
		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				
1 火	飲用牛乳 あさり入り鍋肉井 きゅうりとツナの華風和え フルーツヨーグルト	豚もも肉 あさり 赤みそ オイルツナ	飲用牛乳 芽ひじき 無糖ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん 青ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 干し椎茸 きゅうり ミックストフルーツ(りんご・梨・黄桃・白桃) みかん缶	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	751	16.0	24.4	2.2
2 水	飲用牛乳 麦ご飯 みそごぼうチップス じぶ煮(石川県)	白いんげんペースト 赤みそ 鶏もも肉	飲用牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 干し椎茸 たけのこ 大根	精白米 米粒麦 かたくり 粉 三温糖 薄力粉 すだ れ麩 上白糖	揚げ油(米油) 白炒りごま	734	14.3	21.6	2.1
3 木	節分 飲用牛乳 ピリ辛豚丼 炒り大豆のサラダ	豚ロース肉 大豆	飲用牛乳	にんじん なら 水菜	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり 大根 ゆず	精白米 米粒麦 上白糖	ひまわり油 ごま油	726	15.4	31.9	2.0
4 金	飲用牛乳 きなこ揚げパン 野菜ののりソテー ABCスープ	きな粉 ベーコン 豚かた肉	飲用牛乳 焼きのり	にんじん 水菜 ほうれん草	にんにく えのきたけ セロ リー たまねぎ かぶ	パン(国内産小麦) 上白 糖 じゃがいも ABCマカロ ニ	揚げ油(米油) ひまわり油	712	15.7	34.1	2.8
7 月	飲用牛乳 パセリライス スペイン風オムレツ 冬野菜のシチュー	豚ひき肉 鶏卵 鶏むね肉 白いんげんペースト	飲用牛乳 調理用牛乳	パセリ 赤ピーマン にんじ ん ブロッコリー	たまねぎ にんにく カリフラ ワー	精白米 米粒麦 じゃがい も 薄力粉	マーガリン ひまわり油	767	14.0	29.6	2.8
8 火	飲用牛乳 肉豆腐丼 ごぼうとれんこんのピリ辛炒め りんごゼリー	豚もも肉 木綿豆腐 豚か た肉 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ ねぎ え のきたけ ごぼう れんこん りんごジュース りんご缶	精白米 米粒麦 しらたき 三温糖 かたくり粉 つきこ んにやく 上白糖	ひまわり油 白炒りごま	759	14.9	24.9	2.1
9 水	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 ぶりのごまだれ焼き かぶの浅漬け 豚汁	ぶり 豚ばら肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	かぶ(葉) にんじん 小松 菜	かぶ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも こんにやく	白すりごま ひまわり油	754	17.1	31.6	3.1
10 木	飲用牛乳 豚肉のねぎだれ丼 八宝菜スープ	豚もも肉 厚揚げ	飲用牛乳	チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん さやえんどう	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 たけのこ 白菜 干し 椎茸	精白米 米粒麦 かたくり 粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	733	17.8	29.6	2.7
12 土	飲用牛乳 レンズミートスパゲッティ コールスローサラダ	豚ひき肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん ダイストマト缶 ト マトピューレ パセリ	にんにく セロリー たまね ぎ マッシュルーム缶 キャ ベツ ホールコーン缶	スパゲティ半分 三温糖	オリーブ油 ひまわり油 マーガリン	738	17.0	28.9	3.3
14 月	飲用牛乳 ハッシュ・ド・ビーフ わかめとコーンのサラダ ブラウニー	牛かた肉 鶏卵	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 きゅうり ホールコーン缶 レーズン	精白米 米粒麦 中ざら糖 薄力粉 上白糖	ひまわり油 マーガリン 白 炒りごま くるみ	904	11.7	29.1	3.2
15 火	飲用牛乳 麦ご飯 豆腐チゲ風煮込み ヤンニョム風ポテト	豚かた肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キム チ 白菜 ぶなしめじ	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 じゃがいも 薄 力粉	ひまわり油 ごま油 揚げ油 (米油)	776	14.8	29.6	2.8
16 水	飲用牛乳 チリビーンズドッグ 切り干し大根のペペロンチーノ 風ソテー レンズ豆入りミネストローネ	豚ひき肉 いんげん豆 ベーコン 鶏もも肉 レンズ 豆	飲用牛乳 ピザチーズ	さやいんげん にんじん パ セリ ダイストマト缶	にんにく たまねぎ 切干大 根 生姜 セロリー	無塩パン じゃがいも 米粉 マカロニ	ひまわり油 オリーブ油	710	18.0	32.8	3.1
17 木	飲用牛乳 やこめ(山梨県) ししゃものみりん焼き 豚肉と野菜のみそ煮	大豆 豚もも肉 白みそ 赤 みそ	飲用牛乳 ししゃも	にんじん 糸みつば さやい んげん	干し椎茸 ごぼう	精白米 もち米 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 白炒りごま	786	19.0	29.8	2.9
18 金	飲用牛乳 たれかつ丼 大根とわかめのみそ汁	豚ヒレ オイルツナ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	水菜 にんじん	キャベツ 大根 えのきたけ	精白米 米粒麦 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 上 白糖 じゃがいも	揚げ油(米油)	744	17.7	23.6	3.3
21 月	飲用牛乳 麦ご飯 七宝豆腐 キャベツの甘みそ和え	高野豆腐 鶏もも肉 白み そ	飲用牛乳	にんじん さやえんどう さ やいんげん	たまねぎ たけのこ 干し椎 茸 キャベツ	精白米 米粒麦 かたくり 粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油(米油) ごま油 ひ まわり油	830	11.9	32.2	2.0
22 火	飲用牛乳 ひじきのふりかけご飯 肉みそおでん キャベツのからし炒め	粉かつお 牛ひき肉 ハ丁 みそ 厚揚げ 揚げボール	飲用牛乳 芽ひじき 結び昆布	にんじん 小松菜	大根 キャベツ	精白米 米粒麦 三温糖 上白糖 里いも こんにやく	白炒りごま ひまわり油 マーガリン	703	15.0	27.8	2.9
24 木	飲用牛乳 わかめご飯 肉じゃが 野菜のごま和え	豚ばら肉	飲用牛乳 炊き込みわかめ の素	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 グリン ピース キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがい も しらたき 上白糖 三温 糖	ひまわり油 白すりごま	714	12.0	25.0	3.4
25 金	飲用牛乳 しょうゆラーメン うずらの甘辛煮 オレンジキャロットゼリー	豚もも肉 うずら卵 粉ゼラ チン	飲用牛乳 粉寒天	なら にんじん	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 ねぎ たけのこ 切干 大根 オレンジジュース	中華めん 三温糖 上白糖	ごま油 ひまわり油	725	17.2	23.3	3.6
28 月	飲用牛乳 麦ご飯 鶏の照り焼き ひじきと豆のサラダ きりたんぼ汁(秋田県)	鶏もも肉 ひよこ豆 油揚げ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり たまねぎ 大 根 白菜 ねぎ	精白米 米粒麦 里いも き りたんぼ	ひまわり油 白炒りごま	736	15.5	28.0	1.9

★ 食材料の購入の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★ 給食回数19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	753	15.5	28.3	2.7	351	108	3.0	231	0.39	0.45	15	7.4
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	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

