

[2月の献立表]

令和4年度

練馬区立北町中学校

実施日	曜日	献立名	おもな食品とばたらき						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	水	飲用牛乳 チキンライス ★パンパキンオムレツ ソーセージと野菜のスープ	鶏もも肉 豚ひき肉 鶏卵 豆乳 ウインナー	飲用牛乳	かぼちゃ にんじん 青ピーマン 小松菜	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン缶 グリンピース にんにく セロリー キャベツ	精白米 米粒麦 三温糖 じゃがいも	ひまわり油	747	15.3	30.2	3.4
2	木	飲用牛乳 麦ご飯 ★さわらの黄金焼き もやしの中華サラダ あざりと春雨のスープ	さわら 豚かた肉 あざり	飲用牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	グリーンコーン缶 緑豆もやし きゅうり 白菜	精白米 米粒麦 薄力粉 上白糖 緑豆 春雨 かたくり粉	全卵マヨネーズ ひまわり油 ごま油 白炒りごま	758	17.4	31.1	2.4
3	金	飲用牛乳 ★わかめご飯 炒り大豆のサラダ 肉じゃが	大豆 豚かたロース肉	飲用牛乳 炊き込みわかめ の素	水菜 にんじん	きゅうり 大根 生姜 ゆず果汁 たまねぎ 干し椎茸 グリンピース	精白米 米粒麦 上白糖 じゃがいも さらたき	ごま油 ひまわり油	724	13.8	24.6	2.9
6	月	飲用牛乳 麦ご飯 ★厚焼き卵 野菜ののりソテー きりたんぼ汁(秋田県)	鶏卵 ベーコン 鶏もも肉 油揚げ	飲用牛乳 きざみのり	にんじん 水菜 小松菜	にんにく 緑豆もやし 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	精白米 米粒麦 上白糖 里いも きりたんぼ	ひまわり油	712	14.8	26.8	2.2
7	火	飲用牛乳 ★二色揚げパン(きなこ・抹茶) ★ポトフ くるみサラダ	きな粉 豚もも肉 カットウインナー	飲用牛乳	にんじん	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 ホールコーン缶	コッペパン(2つ) 上白糖 じゃがいも	揚げ油(米油) ひまわり油 くるみ	703	14.7	42.5	3.3
8	水	飲用牛乳 麦ご飯 豆腐チゲ風煮込み 小松菜とじゃこの炒め物	豚ばら肉 木綿豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	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 緑豆もやし ホールコーン缶	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉	ひまわり油 ごま油	706	16.2	31.0	2.7
9	木	飲用牛乳 親子丼 ★野菜のごま和え ★みかん入りオレンジゼリー	鶏もも肉 鶏卵 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん 水菜	干し椎茸 たまねぎ グリンピース キャベツ 緑豆もやし みかん 缶 オレンジジュース レモン果汁	精白米 米粒麦 上白糖 三温糖	白すりごま	719	15.2	23.4	2.2
10	金	飲用牛乳 豚肉のねぎダレ丼 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	732	17.8	29.6	2.7
13	月	飲用牛乳 ★みそラーメン ★アーモンドキャラメルポテト	豚ひき肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ ホールコーン缶	中華めん さつまいも 上白糖	ごま油 ひまわり油 白練りごま 白すりごま 揚げ油(米油) マーガリン アーモンド	852	13.0	32.6	2.7
14	火	飲用牛乳 ★ハヤシライス わかめとコーンのサラダ ★ココアプリン	牛かた肉 粉ゼラチン 調製豆乳	飲用牛乳 カットわかめ 粉寒天	にんじん トマト ピープーレ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり ホールコーン缶	精白米 米粒麦 中ざら糖 薄力粉 上白糖 はちみつ	ひまわり油 マーガリン 白炒りごま	807	12.6	30.2	2.8
15	水	飲用牛乳 あわご飯 ★豆腐ハンバーグ キャベツとじゃがいものみそ汁	豚ひき肉 牛ひき肉 押し豆腐 豆乳 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根 キャベツ	精白米 あわ 生パン粉 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごま油	728	16.4	28.7	2.8
16	木	飲用牛乳 ★アップルチーズトースト 海藻サラダ 豆乳コーンスープ	ベーコン 鶏むね肉 豆乳	飲用牛乳 クリームチーズ 調理用牛乳 海藻ミックス	にんじん	レモン果汁 りんご 缶 緑豆もやし ホールコーン缶 たまねぎ クリームコーン缶	無塩パン はちみつ グラニュー糖 上白糖 糖 じゃがいも	ひまわり油 白炒りごま マーガリン	702	14.8	35.4	2.4
17	金	飲用牛乳 ご飯 ★鶏の照り焼き 切干大根とツナの和え物 かぶと厚揚げのみそ汁	鶏もも肉 オイルツナ 厚揚げ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん かぶ(葉)	生姜 切干大根 きゅうり ホールコーン缶 たまねぎ かぶ ねぎ	精白米 三温糖	ごま油	728	16.9	29.7	2.9
20	月	飲用牛乳 ★駒ヶ根ソースかつ丼 ★豚汁	豚ひれ肉 豚ばら肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	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 こんにゃく	揚げ油(米油) ひまわり油	772	17.6	26.6	3.0
21	火	飲用牛乳 麦ご飯 さばのごま照り焼き キャロットサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	さば いんげん豆 水炊き 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン缶 たまねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 上白糖 じゃがいも	白炒りごま ひまわり油	753	16.9	29.2	2.8
22	水	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 八丁みそ 厚揚げ 揚げボール(山いもなし)	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 こんにゃく	白炒りごま ひまわり油 マーガリン	703	15.0	27.8	2.9
24	金	飲用牛乳 ★豚キムチ丼 ★大根もち	豚もも肉 厚揚げ	飲用牛乳	にんじん いら	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ キムチ 大根	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 白玉粉 薄力粉	ひまわり油 ごま油 白炒りごま	728	13.6	23.5	2.2
27	月	飲用牛乳 発芽玄米入りご飯 ★かつおのミラノ風カツ コーンサラダ 白花豆の和風シチュー	かつお 白いんげん豆 鶏もも肉 白みそ	飲用牛乳 調理用牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	キャベツ ホールコーン缶 セロリー たまねぎ かぶ	精白米 発芽玄米 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 上白糖	揚げ油(米油) ひまわり油 マーガリン	893	16.6	29.2	3.2
28	火	飲用牛乳 ★レンズ豆入りジャージャー麺 ★サイダーボンチ	豚ひき肉 レンズ豆 赤みそ	飲用牛乳 寒天シロップ漬け	にんじん	生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ たまねぎ きゅうり にんにく ミックスフルーツ(白桃・黄桃・りんご・洋なし) みかん	中華めん 三温糖 かたくり粉 サイダー	ごま油 ひまわり油 白すりごま	738	15.7	25.6	3.1

★ 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

★ リクエスト給食

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	748	15.5	29.4	2.8	350	105	3.2	222	0.35	0.47	16	6.6
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

※ 給食の栄養価は日本食品成分表2020年版(8訂)をもとに算出しております。基準値は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂され次第、修正いたします。

