



令和8年

2月献立表



練馬東中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			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		184kcal (kcal)	16.4% (%)	32.1% (%)	2.7 (g)
2 月		ターメリックライス きのこのキッシュ ABCマカロニスープ	豚ひき肉 卵 豆乳 とり肉	牛乳 生クリーム 脱 脂粉乳 チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ しめじ エ リンギ キャベツ	米 大麦 ジャが芋 マカロニ	バター 米油	741	16.4	32.1	2.7
3 火		大豆といわしのごはん 筑前煮(福岡県) オレンジゼリー	大豆 いわし 鶏もも 厚揚げ ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん さやいんげ ん	生姜 ごぼう 干し しいたけ れんこん 大 根 オレンジジュース	米 大麦 でん粉 砂 糖 こんにゃく 里芋	米油 油 白ごま	724	15.0	27.0	2.1
4 水		【練馬区産ねぎ・斉給食】 豚肉のねぎダレ丼 (麦ごはん・具) 中華風ポトフ	豚肉 鶏もも あさり ウインナー	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ(一斉 給食) にんにく 生 姜 たまねぎ 大根 えのきたけ	米 大麦 でん粉 砂 糖 ジャが芋	米油 ごま油	720	17.8	29.3	2.5
5 木		発芽玄米ごはん 肉みそでん キャベツのからし炒め	牛ミンチ みそ 厚揚 げ さつま揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 もやし	米 発芽玄米 砂糖 里芋 こんにゃく	米油	703	14.8	27.3	2.9
6 金		◆抹茶揚げパン かぶのクリームシチュー 小松菜のごまみそサラダ	ベーコン 鶏もも あ さり いんげん豆 豆 乳 みそ	牛乳 生クリーム ち りめんじゃこ	にんじん かぶ(葉) 小松菜	たまねぎ かぶ もや し	ねじりパン 砂糖 ジャが芋 小麦粉	油 米油 ごま油 白 すりごま	729	15.0	44.8	3.1
9 月		◆しょうゆラーメン (中華めん・汁) ◆大学いも	豚肉 なんと	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たま ねぎ もやし キャベ ツ ねぎ	中華めん さつま芋 砂糖 みずあめ	ごま油 米油 油 黒 ごま	704	13.9	23.9	3.3
10 火		親子丼(麦ごはん・具) ごまみそ汁	とり肉 高野豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげ ん 小松菜	えのきたけ たまね ぎ 大根 白菜	米 大麦 しらたき 砂糖 でん粉	米油 白すりごま ご ま油	700	16.5	30.2	2.7
11 水		建国記念の日(お休み)										
12 木		麦ごはん 大豆入り麻婆豆腐 春雨サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん なら	生姜 にんにく 干し しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅう り	米 大麦 砂糖 でん 粉 春雨	米油 ごま油	714	17.1	29.2	2.7
13 金		【練馬大根たくあん漬け使用日】 こうしめし(高知県) みそ風味肉じゃが スチームココアケーキ	かまぼこ 豚肉 みそ 豆乳	ちりめんじゃこ のり 牛乳	にんじん さやいんげ ん	練馬たくあん 干し しいたけ たまねぎ た けのこ	米 発芽玄米 砂糖 しらたき ジャが芋 米粉	ごま油 米油	717	15.4	19.1	2.9
14 土		土曜授業日 (給食はありません)										
16 月		★五目炊き込みごはん ★さばのから揚げ ★みそ汁 ★くだもの(りんご)	とり肉 さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	干しいたけ 生姜 グリーンピース 大根 りんご	米 砂糖 でん粉	米油 油	751	17.8	35.8	3.0
17 火		★ごはん ★魚の煮つけ(ぶり) ★おくらのおかか炒め ★豆腐とわかめのみそ汁	ぶり かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん オクラ	生姜 もやし たまね ぎ ねぎ	米 ざらめ 砂糖 ジャが芋	ごま油	716	17.8	28.3	2.7
18 水		★ごはん ★肉団子の甘酢あんかけ ★おひたし ★かきたま汁	豚ひき肉 かつお節 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん みつば	ねぎ 干しいたけ 生姜 キャベツ もや し たまねぎ えのき たけ	米 でん粉 砂糖	油	724	15.6	32.9	2.3
19 木		バリエア(スペイン) マルミタゴ(スペイン) フルーツヨーグルト	とり肉 あさり いか ベーコン かつお	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜 パ セリ粉	にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶 パインアップル缶 桃 缶	米 大麦 ジャが芋 砂糖	オリーブ油	703	16.1	24.5	2.8
20 金		ソースカツ丼 (ごはん・カツ・キャベツ) たまねぎのみそ汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	米 米粉 パン粉 砂糖 でん粉 ジャが 芋	油 米油	755	16.6	26.1	3.0
23 月		天皇誕生日(お休み)										
24 火		麦ごはん ◆フライドチキン 粒マスタードサラダ ◆コンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ粉	生姜 にんにく もや し きゅうり たまね ぎ セロリ マツ シュルーム コーン	米 大麦 米粉 で ん粉 砂糖	白すりごま 油 米油 オリーブ油	735	15.1	26.6	2.5
25 水		◆キムチチャーハン 太平燕(タイビーエン) ◆抹茶ミルクプリン	豚ひき肉 豚肉 いか あさり	牛乳 アガー 生ク リーム	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ(卵不使用) にんにく 生姜 たま ねぎ 白菜 もやし	米 大麦 春雨 砂糖 はちみつ	米油 ごま油	700	14.9	29.2	2.4
26 木		◆焼肉丼(麦ごはん・具) にらたま汁(みそ味)	牛肉 油揚げ とり肉 豆腐 麦みそ みそ 卵	牛乳	にんじん なら	たまねぎ えのきた け 生姜 にんにく もやし	米 大麦 はちみつ	米油 ごま油	705	16.5	30.8	2.5
27 金		◆練馬スパゲティ (めん・ソース) さつまいものホットサラダ くだもの(でこぼん)	まぐろ缶 ハム	牛乳 のり	にんじん	大根 キャベツ 枝豆 たまねぎ デコポン	スパゲティ 砂糖 さ つま芋	オリーブ油 米油	700	17.3	31.0	2.9

※ 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

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	719	16.1	29.4	2.7	340	99	3.2	214	0.35	0.49	16	5.6
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	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

## ◆ 衛生委員会のお好み献立

衛生委員会の2年生が中心となって行った「お好み献立アンケート」へのご協力、ありがとうございます！アンケートの結果、各料理部門においてBEST3に入ったメニューを2,3月の給食に取り入れました。お好み献立アンケートの結果については、衛生委員会が発行した「お好み献立アンケート結果発表」というプリント(1月末に配布)をご覧ください！

## ◆ 1年生家庭科コラボ給食

1年生の家庭科の授業で「1食分の献立を立てる」という授業がありました。6つの基礎食品群について復習し、献立を立てるポイントを学んだ後、自分で夕食の1食分の献立を考えました。献立作成・計算・配膳図の作成など作業も盛りだくさんでしたが、一生懸命取り組んでいました。レポートの感想欄には「栄養バランスをとることの難しさに気が付き、毎日食事を作っているの家庭の人に感謝したい」というコメントが多く書かれていました。今回の授業は栄養バランスを整えることに重点を置いていましたが、その取り組みの中で自分のことを振り返り、「自分の食生活を支えてくれる人に感謝したい」と思えることは、とても素敵なことだと感じました。

今回は各クラスから1名の作品を選び、給食として提供することにしました。16日(月)~18日(水)の給食に出ますので、お楽しみに！

※調理上の都合により全てのメニューを再現できないことをご了承ください。

