

# 2月の献立

平成26年度  
練馬区立練馬東中学校

日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	
2 (月)	○	★スパゲッティミートソース バジルサラダ チーズケーキ	豚肉 卵 牛乳 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 米ぬか油 バター	人参 トマト 缶 さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ マッシュルーム 缶 きゅうり コーン 缶	902 Kcal 32.0 g
3 (火)	○	節分ご飯 すまし汁 いわしフライ お浸し	大豆 油揚げ 豆腐 いわし 卵 かつお節 牛乳 ひじき わかめ	米 もち米 砂糖 ふ小麦粉 パン粉 米ぬか油	人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ 白菜	842 Kcal 32.8 g
4 (水)	○	★フレンチトースト 肉団子のクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ 果物	卵 豚肉 ベーコン 牛乳 クリーム チーズ	食パン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも 米ぬか油 バター マーガリン	人参 さやいんげん パプリカ 玉葱 マッシュルーム 缶 キャベツ コーン 缶 いちご	806 Kcal 28.8 g
5 (木)	○	鮭ふりかけご飯 豚肉の三洲煮 ごま酢和え	さけ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 ちりめんじゃこのり	米 こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも 米ぬか油	人参 小松菜 しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし	785 Kcal 31.9 g
6 (金)	○	中華おこわ 春雨スープ ★鶏肉のピリ辛焼き 果物	豚肉 卵 鶏肉 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま油 じゃがいも 春雨 米ぬか油	人参 さやいんげん 小松菜 しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし いよかん	803 Kcal 37.1 g
9 (月)	○	★ピビンバ トックスープ 果物	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 のり	米 押麦 砂糖 トック ごま 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 にんにく しょうが ぜんまい 干し椎茸 もやし 大根 ねぎ みかん	822 Kcal 32.1 g
10 (火)	○	ご飯 青のりとじゃこのふりかけ あんかけ汁 ひじき入り卵焼き ごぼう揚げ	かつお節 豚肉 豆腐 卵 牛乳 ちりめんじゃこのり ひじき	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 じゃがいも 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 干し椎茸 もやし 玉葱 ごぼう	804 Kcal 28.3 g
12 (木)	○	ご飯 芋団子汁 かじきのごま味噌焼き 塩昆布和え	かじき みそ 牛乳 昆布	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	人参 小松菜 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	743 Kcal 28.1 g
13 (金)	○	★エクレアパン ポトフ イタリアンサラダ	豚肉 ウィンナー ハム 牛乳 チーズ	ミルクパン チョコレート じゃがいも 砂糖 米ぬか油	人参 ブロッコリー パプリカ 玉葱 しめじ キャベツ にんにく きゅうり	805 Kcal 30.2 g
16 (月)	○	ホットドック ★コーンポタージュ ハニーサラダ ★ぶどうゼリー	ウィンナー ベーコン ゼラチン 牛乳 クリーム チーズ 寒天	コッペパン じゃがいも はちみつ 砂糖 マーガリン バター 米ぬか油	トマト 缶 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉葱 コーン 缶 ぶどうジュース マスカット 缶	884 Kcal 27.1 g
17 (火)	○	わかめご飯 沢煮椀 さけの味噌マヨ焼き ★大学芋	豚肉 さけ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 水あめ ごま 米ぬか油 マヨネーズ	人参 絹さや 大根 たけのこ えのき 干し椎茸	833 Kcal 32.6 g
18 (水)	○	キムタクご飯 わかめスープ ジャンボ揚げギョーザ 果物	ベーコン 豚肉 牛乳 わかめ	米 押麦 マロニー 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉 ごま 小麦粉 米ぬか油 ごま油	人参 たら 白菜キムチ たくあん えのき 玉葱 しょうが ねぎ キャベツ はっさく	855 Kcal 27.2 g
19 (木)	○	磯おこわ 白菜の味噌汁 さばの文化干し 果物	鶏肉 油揚げ みそ さば 牛乳 昆布 ひじき	もち米 米 しらたき 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 白菜 玉葱 大根 いちご	828 Kcal 37.9 g
20 (金)	○	ほうとううどん いかのかりんとう揚げ ピーナッツ和え 果物	豚肉 油揚げ みそ いか 牛乳	冷凍ほうとううどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 ピーナッツ	人参 かぼちゃ 小松菜 ほうれん草 大根 しめじ ねぎ しょうが もやし ぼんかん	871 Kcal 36.6 g
23 (月)	○	ご飯 白雪汁 みそかつ からし和え	鶏肉 はんぺん 豚肉 卵 みそ	米 小麦粉 片栗粉 パン粉 砂糖 米ぬか油	小松菜 人参 ねぎ えのき キャベツ 大根 もやし	868 Kcal 31.6 g
24 (火)	○	いかめし 呉汁 磯和え 黒糖きなこ白玉	いか 大豆 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 きな粉 牛乳 のり ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 しょうが ごぼう 大根 しめじ キャベツ ねぎ	751 Kcal 46.1 g
25 (水)	○	炒飯 ★豆腐とえびのチリソース煮 きゅうりと大根の華風和え	豚肉 卵 豆腐 えび 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油	人参 さやいんげん 玉葱 ねぎ にんにく しょうが きゅうり 大根	803 Kcal 35.3 g
26 (木)	○	ご飯 じゃがいもとわかめの味噌汁 ★きのこあんかけバーグ 塩和え	油揚げ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ ひじき 脱脂粉乳	米 じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 小松菜 玉葱 えのき しめじ もやし	802 Kcal 33.1 g
27 (金)	○	白ゴマトースト マカロニのハヤシ煮 ツナサラダ 果物	ベーコン 豚肉 ツナ 缶 牛乳 チーズ	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 マーガリン ごま 米ぬか油	人参 トマト 缶 玉葱 キャベツ きゅうり いちご	841 Kcal 28.0 g

※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。  
 ※ 2年生はスキー教室のため、18～23日の給食はありません。  
 ※ 3年生は入試等のため、5, 10, 24日の給食はありません。  
 ※ お好み献立アンケートで、皆さんからのリクエストが多かったメニューを1, 2, 3月に実施しています(★印)。

♪食育の日献立♪  
 (19日が休日の場合は、次の給食日になります)  
 毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種類類)、わかめ(海藻類)、野菜類、魚類、椎茸(きのこ類)、いも類の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。

## 【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	824	32.5	27.3	390	3.2	248	0.59	0.68	45	5.8	3.6
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

給食だよりに続く