

2月の献立

平成27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	
1 (月)	○	ご飯 ★ワンタンスープ 鶏肉とキャベツのみそ炒め 果物	鶏肉 みそ うすら卵 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ワンタン 米ぬか油 ごま油	人参 ピーマン 小松菜 にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 キャベツ ねぎ 白菜 もやし いよかん	767 Kcal 27.9 g
2 (火)	○	スパゲティミートソース バジルサラダ ★フルーツポンチ	豚肉 牛乳 チーズ 寒天缶	スパゲティ 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 みかん 缶 バイン 缶 もも缶	853 Kcal 30.7 g
3 (水)	○	節分ご飯 みぞれ汁 いわしフライ お浸し	大豆 油揚げ 豚肉 いわし たまご かつお節 牛乳 ひじき	米 もち米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 小麦粉 パン粉 米ぬか油	小松菜 人参 干し椎茸 えのき 大根 キャベツ	808 Kcal 31.5 g
4 (木)	○	ゆかりご飯 さつま汁 ひじき入り卵焼き ごぼう揚げ	鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 たまご 牛乳 ひじき	米 さつまいも こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま 米ぬか油	人参 小松菜 玉葱 ねぎ ごぼう	845 Kcal 29.1 g
5 (金)	○	★フレンチトースト マカロニのハヤシ煮 フレンチサラダ	たまご ベーコン 豚肉 牛乳 チーズ	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マカロニ バター マーガリン 米ぬか油	人参 トマト 缶 玉葱 キャベツ きゅうり コーン 缶	816 Kcal 29.4 g
8 (月)	○	わかめご飯 沢煮椀 鮭のみそマヨ焼き ★大学芋	豚肉 さけ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 水あめ ごま マヨネーズ 米ぬか油	人参 絹さや 大根 たけのこ えのき 干し椎茸	835 Kcal 34.8 g
9 (火)	○	二色サンド (いちご・クリームチーズ) ★ポトフカレー風味 ツナサラダ	豚肉 ベーコン レンズ豆 ツナ 缶 クリームチーズ	食パン いちごジャム 砂糖 胚芽食パン じゃがいも 米ぬか油	人参 ブロッコリー にんにく セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり	738 Kcal 31.8 g
10 (水)	○	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 キャベツ入りメンチカツ 塩和え	豆腐 みそ 豚肉 たまご 牛乳 わかめ	米 小麦粉 パン粉 ごま油 米ぬか油	人参 小松菜 玉葱 えのき キャベツ もやし	853 Kcal 35.5 g
12 (金)	○	ひき肉ザーサイご飯 ★華風きゅうり 豆腐とえびのチリソース煮	豚肉 豆腐 えび 牛乳	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 しょうが ザーサイ ねぎ にんにく 玉葱 きゅうり	838 Kcal 36.7 g
15 (月)	○	ほうとううどん 塩昆布和え いかの七味焼き 果物	豚肉 油揚げ みそ いか 牛乳 塩昆布	冷凍ほうとううどん 砂糖 米ぬか油 ごま油 ごま	人参 かぼちゃ 小松菜 大根 しめじ ねぎ しょうが にんにく キャベツ みかん	747 Kcal 40.5 g
16 (火)	○	キムタクご飯 わかめスープ ジャンボ揚げギョーザ	ベーコン 豚肉 牛乳 わかめ	米 押麦 マロニー ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖 小麦粉 米ぬか油 ごま	人参 なら 白菜 たくあん えのき 玉葱 しょうが ねぎ キャベツ	829 Kcal 27.0 g
17 (水)	○	ご飯 かきたま汁 瀬戸揚げ 甘みそ和え	なると 豆腐 たまごいわし たら みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 米ぬか油	人参 小松菜 こねぎ 玉葱 えのき しょうが キャベツ	834 Kcal 29.9 g
18 (木)	○	ぶどうパン ミネストローネ ヤンソンさんの誘惑 果物	ベーコン レンズ豆 牛乳 クリーム アンチョビ チーズ	ぶどうパン 砂糖 マカロニ 片栗粉 じゃがいも パン粉 米ぬか油 オリーブ油 バター	人参 トマト 缶 にんにく 玉葱 キャベツ いよかん	800 Kcal 25.8 g
19 (金)	○	ご飯 あんかけ汁 さばの韓国風焼き 酢みそ和え	豚肉 豆腐 さば みそ 牛乳 わかめ	米 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 米ぬか油	人参 小松菜 干し椎茸 にんにく もやし しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱	757 Kcal 30.5 g
22 (月)	○	ガーリックじゃこライス 野菜スープ ほうれん草のキッシュ 果物	ベーコン ウィナー 牛乳 ツナ 缶 たまご クリーム ちりめんじゃこ チーズ	米 押麦 バター 米ぬか油	人参 小松菜 トマト ほうれん草 にんにく キャベツ 玉葱 もやし いちご	738 Kcal 26.1 g
23 (火)	○	ご飯 白雪汁 ★みそかつ おかか和え	鶏肉 はんぺん 豚肉 みそ たまご かつお節 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 米ぬか油 ごま ごま油	人参 小松菜 えのき ねぎ 大根 きゅうり キャベツ もやし	779 Kcal 36.8 g
24 (水)	○	カレービーンズサンド お米のシチュー イタリアンドレッシングサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 手亡豆 牛乳 クリーム	丸パン 小麦粉 米 砂糖 じゃがいも マーガリン 米ぬか油	人参 トマト 缶 ピーマン にんにく セロリー 玉葱 コーン 缶 キャベツ きゅうり	851 Kcal 33.4 g
25 (木)	○	高野豆腐のそぼろ丼 春雨スープ わさび和え	鶏肉 高野豆腐 豚肉 たまご 牛乳	米 押麦 砂糖 米ぬか油 じゃがいも 春雨	人参 さやいんげん 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 もやし キャベツ	738 Kcal 32.5 g
26 (金)	○	中華丼 ナムル つぶつぶオレンジゼリー	豚肉 かまぼこ いか 粉寒天 うすら卵 ゼラチン 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 米ぬか油 ごま油	チンゲン菜 人参 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ オレンジジュース みかん 缶	752 Kcal 26.1 g
29 (月)	○	ご飯 じゃがいものみそ汁 ★和風ハンバーグ ごま和え	油揚げ みそ 豚肉 たまご 牛乳 わかめ 脱脂粉乳	米 じゃがいも パン粉 砂糖 片栗粉 ごま	小松菜 人参 玉葱 えのき 大根 キャベツ もやし	848 Kcal 35.3 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、15～18日の給食はありません。
- ※ 3年生は入試等のため、4、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♪
(実施日は前後することがあります)

毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種実類)、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 ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	804	31.6	25.7	384	3.2	259	0.59	0.65	44	5.8	3.5
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