

令和3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		17歳+ (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 月		ごはん ★生揚げの肉みそあんかけ ★バリバリサラダ	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	米油 ごま油	759	14.8	31.3
2 火		大豆ごはん 節分献立 いわしのさんが焼き 五目汁	大豆 豚肉 いわし 豆腐 みそ 鶏肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ たまねぎ 大根 しめじ	米 でん粉 砂糖 小麦粉	米油	717	18.0	31.3
3 水		こぎつねごはん 初午献立 ★肉じゃが 白菜サラダ	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ 白菜 きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	773	16.0	30.6
4 木		★ソースビーフカツサンド 【和牛肉使用】 ★コーン入り春雨サラダ いよかん 受験生応援献立	牛肉(もも) ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン いよかん	ミルクパン 米粉 パン粉 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	766	16.6	38.8
5 金		麦ごはん 三色そばろ 肉団子と根菜のみそ汁	鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 枝豆 ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	796	18.9	31.2
8 月		ごはん 事始(ことはじめ) 献立 ★おろしハンバーグ お串汁	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 小豆 ベーコン みそ 豆乳	牛乳 ひじき 脱脂乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 白菜	米 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	707	15.8	26.5
9 火		1年生が家庭科の授業で考えた献立① ピラフ さけのムニエル サラダ	ハム 鶏肉 鮭	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ きゅうり マッシュルーム レモン キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 はちみつ	米油 バター	710	18.7	32.5
10 水		★豚キムチ丼 わかめスープ	豚肉 あさり 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん いら	生姜 にんにく えのき 白菜キムチ 切干大根 たまねぎ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	707	14.9	28.5
12 金		茶めし 肉みそおでん いそあえ さつまいもボール	いわし たら みそ 竹輪 うずら 卵 はんぺん 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布 のり 生クリーム	にんじん 小松菜	生姜 大根 もやし キャベツ	米 でん粉 砂糖 さつまいも	米油 バター	763	14.6	26.4
15 月		ジャンバラヤ チャウダー りんご 世界の料理 アメリカ	鶏肉 ウィンナー ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ コーン マッシュルーム 枝豆 りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	759	13.3	35.5
16 火		麦ごはん 銀仁(シャレン)豆腐 ししゃものばりばり揚げ	豚肉 豆腐 あさり えび	牛乳 子持ちししゃも	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ きくらげ たまねぎ たけのこ	米 麦 砂糖 でん粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	777	21.6	27.0
17 水		★フレンチトースト ポトフ 海藻サラダ	卵 豚肉 ウィンナー	牛乳 海藻	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ にんにく きゅうり 大根 もやし	パン 砂糖 じゃがいも	バター 米油	704	14.5	41.7
18 木		ごはん さばのみそ煮 豚肉と野菜の炒めもの みかん	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ しめじ ねぎ もやし みかん	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	731	19.4	29.4
19 金		東京 ごはん 食育の日献立 いかのアーモンド甘酢たれ 肉豆腐	いか 豚肉 豆腐 厚揚げ うずら卵	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ えのき	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	797	19.0	29.0
22 月		1年生が家庭科の授業で考えた献立② ごはん ささみチーズカツ 付け合わせ(キャベツ) みそ汁	鶏肉 卵 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 チーズ わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ごま	760	17.7	26.9
24 水		★みそラーメン じゃがいものベーコン炒め	豚肉 みそ うずら卵 ベーコン	牛乳	にんじん いら ほうれん草	生姜 にんにく もやし キャベツ コーン ねぎ たまねぎ	中華めん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油 バター	705	15.1	26.9
25 木		黒砂糖パン たらとじゃがいものピザ風焼き ★パンキンポタージュ	たら みそ ハム ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト缶 にんじん かぼちゃ	生姜 干しいたけ たまねぎ にんにく しめじ エリンギ セロリ	パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	804	16.7	36.8
26 金		コストリカライス 野菜スープ ★フルーツポンチ	鶏肉 いんげん豆 ウィンナー	牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ もやし マッシュルーム キャベツ みかん缶 バイン缶 桃缶 ぶどう缶	米 麦 でん粉 砂糖	米油	745	12.9	21.7

※ 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。

※ 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」で得票数が多かった献立が登場します。(★印のメニュー) お楽しみに!!

【1日あたりの栄養素摂取量】



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	749	16.6	30.7	2.8	365	110	3.2	278	0.45	0.58	28	4.7
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上