

令和5年

2月献立表



練馬東中学校

実施日	日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水		ごはん ★鶏肉のバーベキューソース ★パリパリサラダ 野菜スープ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにくりんご レモン きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	米 砂糖 ワンタンの皮	米油	709	16.3	35.0
2	木		★しょうゆラーメン ★スイートポテト グリーンサラダ	豚肉 なたとうずら卵 卵	牛乳 生クリーム	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 きゅうり	中華めん 砂糖 さつま芋	米油 ごま油 バター	700	14.5	25.6
3	金		ごはん いわしのかば焼き 呉汁 いよかん	いわし 大豆 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	生姜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ いよかん	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごんにやく じゃが芋	米油 ごま	757	17.2	29.0
6	月		★キムチチャーハン 春巻き わかめスープ	豚肉 豚ひき肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キムチ にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 押麦 春巻きの皮 春雨 でん粉 小麦粉	米油 ごま油 白ごま	757	14.6	32.8
7	火		ごはん ブリの鍋照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	生姜 切干大根	米 砂糖 でん粉 しらたき	米油	727	18.8	32.4
8	水		★フレンチトースト ジャーマンポテト スコッチブロス	卵 ベーコン 鶏もも	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリー キャベツ ねぎ	食パン 砂糖 じゃが芋 大麦	バター 米油 オリーブ油	701	17.2	38.5
9	木		牛丼 ほうれん草のおひたし わかめと玉ねぎのみそ汁 せとか	牛肉 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 生姜 キャベツ もやし ねぎ せとか	米 大麦 グラニュー糖 砂糖	米油 ごま油	740	14.7	32.2
10	金		ごはん 麻婆豆腐 中国風酢のもの 卵スープ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ハム 鶏ひき肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん いら	にんにく 生姜 たけのこ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	米 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	727	18.8	30.6
13	月		麦ごはん 油麩の卵とじ おくずかけ 抹茶小倉寒天	卵 油揚げ 豆乳	牛乳 寒天	にんじん こねぎ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ごぼう なす	米 大麦 砂糖 油麩 ごんにやく じゃが芋 でん粉 そうめん 甘納豆	米油	733	14.0	25.5
14	火		スパゲティナポリタン ジュリアンスープ スチームチョコケーキ	ベーコン 豚肉 豆乳	チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ ピーマン	にんにくたまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリー	スパゲティ 米粉 砂糖	米油 バター	706	15.9	30.0
15	水		麦ごはん のりの佃煮 さばの韓国風焼き みそ汁	さば みそ	牛乳 のり	こねぎ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 さつま芋	ごま油 白ごま	722	16.9	30.4
16	木		そばろおこわ 生揚げの肉みそあんかけ 野菜のごまあえ ぼんかん	鶏ひき肉 みそ 厚揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ ぼんかん	米 もち米 砂糖 でん粉	米油 ごま油 白すりごま	745	16.9	34.9
17	金		ごはん ★油淋鶏 中華スープ	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いら	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 はちみつ	米油 ごま油 白ごま	733	19.2	31.6
20	月		ソースかつ丼 みそ汁 てごぼん	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ デコポン	米 大麦 米粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	727	17.1	25.0
21	火		鮭のバターしょうゆごはん わかさぎの天ぷら みぞれあえ 赤味噌のみそ汁	鮭 卵 油揚げ 豆みそ 豆腐	牛乳 わかさぎ	みつば 小松菜 にんじん	もやし キャベツ 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 砂糖	バター 米油	702	20.1	34.4
22	水		ガーリックフランス 白菜のクリーム煮 清見オレンジ	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ にんじん	にんにくたまねぎ 白菜 清見	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃが芋	マーガリン 米油 バター	748	14.2	47.2
24	金		大豆とじゃこのごはん 魚のホイル焼き きりたんぼ汁	大豆 たら みそ とり肉 油揚げ	ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	こねぎ にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ 大根	米 押麦 砂糖 ごんにやく きりたんぼ	米油 白ごま ごま油	726	22.6	25.0
27	月		小松菜カレーピラフ スペイン風オムレツ 野菜スープ	豚ひき肉 まぐろ缶 ウインナー ひよこ豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	米 大麦 じゃが芋 砂糖	バター 米油 オリーブ油	782	16.1	40.5
28	火		ごはん ★和風ハンバーグ ★筑前煮 いちご	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ 鶏もも	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 大根 干しいたけ ごぼう れんこん いちご	米 パン粉 砂糖 でん粉 ごんにやく 里芋	米油	794	17.0	32.3

※ 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。

※ ★は衛生委員会の2年生が中心となって行った「お好み献立アンケート」の結果、各料理部門においてBEST 3に入った献立です。1月～3月にかけて全27料理が登場します。

【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	733	16.9	32.3	3.0	372	103	2.8	204	0.32	0.51	18	5.7