



令和6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		エネルギー	たんぱく質	脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)
1 木	◆ 練馬スバゲティ ベーコンと高野豆腐のソーテ カフェオレゼリー	まぐろ缶 ベーコン 高野豆腐 豆腐 豆乳	牛乳 のり アガー 生クリーム	にんじん さやいんげん	大根 もやし	スバゲティ 砂糖	オリーブ油 バター	732	17.0	34.9	
2 金	ごはん いわしの中中華かば焼き 大豆とわかめのサラダ ◆ 春雨スープ	いわし 大豆 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	生姜 キャベツ もやし 白菜	米 てん粉 小麦粉 砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま	768	16.0	29.4	
5 月	麦ごはん 厚揚げチゲ 野菜のナムル	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キムチ(70g以上-27品不使用) たまねぎ 白菜 しめじ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 てん粉	米油 ごま油 白ごま	701	16.7	32.5	
6 火	麦ごはん ◆ ハンバーグ キャベツの塩炒め コンソメスープ	豚ひき肉 とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ れんこん キャベツ	米 大麦 てん粉 はちみつ じゃが芋	米油	727	15.0	30.2	
7 水	◆ ごはん ◆ 台湾風卵焼き ◆ 梅和え ◆ 台湾風豆乳スープ	豚ひき肉 卵 まぐろ缶 豆腐	牛乳	にんじん 水菜 みつば	切干大根 たまねぎ もやし カリカリ梅刻み ザーサイ ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 油麩	ごま油 米油	701	16.0	31.2	
8 木	◆ ごはん ◆ さばの塩焼き ◆ おひたし ◆ けんちん汁(みそ味)	さば かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 里芋	米油	715	20.4	30.5	
9 金	◆ ちゃんこ鍋うどん コーンポテト ◆ いちごヨーグルト	竹輪 とり肉 豆腐 ウインナー うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 パセリ粉	干しいたけ 白菜 ねぎ コーン いちご	うどん 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油 マーガリン	701	17.6	33.4	
10 土	土曜授業日(給食はありません)										
13 火	◆ 家常豆腐丼 ◆ 卵スープ ◆ 抹茶小倉寒天(豆乳)	豚肉 厚揚げ みそ とり肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ 寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 てん粉 甘納豆	米油	730	16.7	26.1	
14 水	◆ ココア揚げパン ◆ 焼肉サラダ コーンポタージュ	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん パセリ粉	キャベツ もやし セロリー にんにく 生姜 たまねぎ コーン	ねじりパン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま ごま油 バター	756	14.3	40.4	
15 木	麦ごはん 小松菜サラダ ◆ 肉じゃが	豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	たけのこ もやし たまねぎ	米 大麦 砂糖 しらす じゃが芋	米油	710	14.7	27.6	
16 金	◆ わかめごはん わかさぎの天ぷら 切干大根のごま酢あえ 赤みそのみそ汁	豆腐 油揚げ 豆腐	炊き込みわかめの素 牛乳 わかさぎ	にんじん	切干大根 もやし きゅうり ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 発芽玄米 小麦粉 砂糖	米油 白すりごま 白ごま	702	15.0	29.7	
19 月	◆ さつまいもごはん 生揚げのピリ辛煮 香味あえ	豚ひき肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ もやし えのきたけ	米 さつまいも 砂糖 てん粉	黒ごま 米油 白すりごま ごま油	707	15.7	33.5	
20 火	◆ ごはん ◆ ソースかつ ◆ わかめサラダ たまねぎのみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	米 米粉 パン粉 砂糖 てん粉 じゃが芋	米油 ごま油	771	15.6	24.3	
21 水	鮭のバターしょうゆごはん コーンサラダ 和風ポトフ	鮭 豚肉 あさり みそ ウインナー	牛乳	みつば にんじん 小松菜	キャベツ コーン にんにく たまねぎ レモン セロリー 生姜 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋	バター 米油	706	15.0	34.5	
22 木	◆ フレンチトースト ジャーマンポテト スコッチブロス(スコットランド)	卵 ベーコン 鶏もも レンズ豆	牛乳	パセリ粉 にんじん ほうれん草	たまねぎ セロリー キャベツ かぶ	食パン 砂糖 じゃが芋 大麦	バター 米油 オリーブ油	706	17.4	38.4	
26 月	◆ ジャージャー麺 ◆ 大学いも	豚ひき肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	中華めん 砂糖 てん粉 さつまいも みずあめ	ごま油 米油 白すりごま 黒ごま	745	14.8	29.0	
27 火	◆ コメココレーライス もやしのごましょうゆ和え	鶏もも レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 トマト ビューレ 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく セロリー もやし	米 大麦 米粉 ざらめ じゃが芋 砂糖	米油 白ごま ごま油	706	13.6	28.4	
28 水	◆ ごはん ◆ 和風ハンバーグ 筑前煮(福岡県)	豚ひき肉 牛ミンチ みそ 鶏もも	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 生姜 大根 干しいたけ ごぼう れんこん	米 パン粉 砂糖 てん粉 こんにゃく 里芋	米油	773	16.8	32.4	
29 木	◆ ホイコーロー丼 もやしの炒め物 ◆ 白玉フルーツポンチ	豚肉 みそ 油揚げ かつお節 豆腐	牛乳 寒天	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし みかん缶 バインアップル缶	米 大麦 砂糖 てん粉 白玉粉	米油 ごま油 白ごま	717	15.5	23.6	

※ 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19回

☆ 1日あたりの栄養素摂取量 ☆ ※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。

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	725	16.0	31.0	2.7	362	101	3.1	203	0.37	0.48	16	6.8

◆ 1年生家庭科コラボ給食 (メニュー名の前に◆が付いています)

12月、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。今まで勉強してきた6つの基礎食品群を復習しながら、栄養バランスのとれた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。事前に献立について調べておく、学校にある料理の写真と材料の書かれたカードやレシピ本の料理を組み合わせる、タブレットで食材の量、旬などを調べるなど、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。

どの献立も試行錯誤した様子が分かり、給食に取り入れたいところでしたが、今回は各クラスから1名の作品を選出しました。7日～9日の給食に出ますので、お楽しみに！

◆ 衛生委員会のお好み献立 (メニュー名の前に◆が付いています)

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した！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」というプリントをご覧ください！