



令和7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					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	2847 (kcal)	17.8 (%)	30.7 (%)	2.6 (g)
3月	☺	＊ごはん ＊さばのみそ煮 ＊ごま和え ＊すまし汁	さば みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉	白ごま	700	17.8	30.7	2.6
4火	☺	＊三色丼 ＊さつまい ＊みかん入り牛乳寒天	とり肉 卵 みそ	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 枝豆 ごぼう ねぎ みかん缶	米 砂糖 こんにゃく さつまい	米油	796	16.4	31.8	1.9
5水	☺	＊ごはん ＊豚肉の角煮 ＊あさりのみそ汁 ＊くだもの(みかん)	豚肉 みそ あさり 油揚げ	牛乳	チンゲンサイ 赤ピーマン にんじん	れんこん 生姜 ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ みかん	米 でん粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	737	14.2	28.6	2.1
6木	☺	＊ごはん ＊ハンバーグ ＊サラダ ＊豆腐とわかめのみそ汁	豚ひき肉 牛ミンチ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	米 パン粉 砂糖	米油	745	15.6	32.7	2.8
7金	☺	＊ピビンバ ＊韓国風わかめスープ	豚ひき肉 みそ 油揚げ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 切干大根 ぜんまい 大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖	米油 白すりごま ごま油	706	16.6	32.5	2.7
10月	☺	＊パエリア(スペイン) ＊マルミタコ(スペイン) ＊フルーツヨーグルト	とり肉 あさり いか ベーコン かつお	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜 パセリ粉	にんにく たまねぎ キャベツ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油	701	16.1	24.5	2.8
12水	☺	＊ごはん ＊油淋鶏(ユウリンチー) ＊切り干し大根のナムル ＊ウエーブワンタンスープ	とり肉 ひよこ豆 豚ひき肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 切干大根 きゅうり もやし	米 大麦 でん粉 砂糖 ウエーブワンタン	米油 ごま油 白ごま	762	16.4	27.3	2.8
13木	☺	＊ごはん ＊ひじきふりかけ ＊サーモンの塩麹焼き ＊みそ風味肉じゃが	ます 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	干しいたけ たまねぎ たけのこ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米油	734	19.5	23.5	2.8
14金	☺	＊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	米粉パン グラニュー糖 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま ごま油 バター	773	16.4	41.8	3.7
17月	☺	＊黒糖コッパン ＊きのこのキッシュ ＊ABCマカロニスープ	豚ひき肉 卵 豆乳 とり肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ	黒砂糖パン じゃが芋 マカロニ	米油 バター	705	18.8	37.7	3.4
18火	☺	＊ごはん ＊和風ハンバーグ ＊筑前煮(福岡県)	豚ひき肉 とり肉 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 大麦 パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく 里芋	米油	751	16.7	27.9	2.2
19水	☺	＊しょうゆラーメン ＊大学いも	豚肉 なんと	牛乳	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	中華めん さつまい 砂糖 みずあめ	ごま油 米油 黒ごま	704	13.9	23.9	3.3
20木	☺	＊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 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油	735	15.9	25.2	3.0
21金	☺	＊豚肉とごぼうの混ぜごはん ＊焼きししゃもの食べ比べ ＊豚肉の三州煮	かつお節 豚ひき肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも(2種類)	にんじん	ごぼう 生姜 たまねぎ 干しいたけ 枝豆	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 でん粉	米油	707	18.4	28.6	2.2
25火	☺	＊練馬区産にんじん一斉給食 ＊ベーコンピラフ ＊手作りソーセージ ＊キャロット豆乳ポタージュ	ベーコン 豚ひき肉 とり肉 いんげん豆 豆乳	牛乳	さやいんげん にんじん(地場) パセリ粉	コーン たまねぎ	米 砂糖 でん粉 米粉	マーガリン ラード 米油	701	15.7	34.8	2.3
26水	☺	＊キムチチャーハン ＊太平燕(タイピーン) ＊抹茶小倉寒天	豚ひき肉 豚肉 いか あさり 豆乳	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キムチ(アル不使用) にんにく 生姜 たまねぎ 白菜 もやし	米 大麦 春雨 砂糖 甘納豆	米油 ごま油	700	15.0	26.2	2.4
27木	☺	＊ごはん ＊大豆入り麻婆豆腐 ＊春雨サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん なら	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	714	17.1	29.2	2.7
28金	☺	＊練馬スパゲティ ＊さつまいものホットサラダ ＊くだもの(でごぼん)	まぐろ缶 ハム	牛乳 のり	にんじん	大根 キャベツ 枝豆 たまねぎ デコポン	スパゲティ 砂糖 さつまい	オリーブ油 米油	701	17.3	31.1	2.9

※ 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18回

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	726	16.5	29.9	2.7	345	103	3.2	216	0.38	0.49	16	6.0
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◆ 衛生委員会お好み献立

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(1月末に配布)をご覧ください！

◆ 1年生家庭科コラボ給食

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、教科書の内容を確認する、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、毎日食事を作ってくれ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。今回は各クラスから1名の作品を選び、給食として提供することにしました。3日(月)~6日(木)の給食に出ますので、お楽しみに！ ※調理上の都合により全てのメニューを再現できないことをご確認ください。

