2月の献立表

平成28年2月
練馬区立豊渓中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き 赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰkcal 蛋白質 g
1	月	○	ごはん 八宝菜 蒸しギョーザ あっさりワカメスープ	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 大豆 豚骨 鶏ガラ 生わかめ	米 米粒麦 くず粉 でん粉 餃子の皮 サラダ油 ごま油 いりごま	にんじん にら しょうが にんにく 玉葱 たけのこ はくさい 干し椎茸 キャベツ ねぎ	742 29.6
2	火	○	ツナチーズトースト ポパイクリームシチュー	牛乳 オイルツナ缶 鶏肉 鶏ガラ チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 サラダ油 バター	にんじん ほうれん草 レモン 玉葱 セロリー	812 29.5
3	水	○	いわしのかば焼き丼 実だくさんみそ汁	牛乳 まいわし 油揚げ 木綿豆腐 みそ さば節 昆布	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 いりごま	小松菜 大根 にんじん ねぎ	783 28.5
4	木	○	ごはん じゃこ入りごまあえ おからﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(おろしｿｰｽ) かき玉汁	牛乳 豚肉 おから 卵 鶏肉 炊き込みわかめ 昆布 さば節 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 砂糖 いりごま サラダ油 ごま油 ごま練り	にんじん ほうれん草 パセリ 玉葱 大根 緑豆もやし キャベツ	795 35.0
5	金	○	コーンピラフ まめまめサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 いんげんまめ レンズまめ 大豆 鶏肉 鶏ガラ 豚骨 ｳｨﾝﾅｰ	米 砂糖 じゃがいも バター サラダ油	にんじん マッシュルーム缶 ホールコーン グリンピース 玉葱 だいずもやし にんにく キャベツ	753 25.4
8	月	○	パインパン 海藻サラダ ベーコンポテト焼 チンゲン菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 豚骨 卵 チーズ 生わかめ	パインパン じゃがいも 砂糖 でん粉 マヨネーズ ごま油 サラダ油	パセリ にんじん チンゲン菜 きゅうり 緑豆もやし 生姜 とうもろこし缶詰 干し椎茸 セロリ	769 29.1
9	火	○	ごはん ﾎｳﾚﾝ草のごまあえ ししゃもの磯辺揚げ 豚汁	牛乳 卵 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ ししゃも あおのり さば節	米 米粒麦 薄力粉 砂糖 板こんにゃく じゃがいも サラダ油 すりごま	ほうれん草 にんじん 緑豆もやし ごぼう 大根 ねぎ	819 32.8
10	木	○	ごはん キャベツサラダ ポークストロガノフ	牛乳 豚肉 豚骨 生クリーム	米 米粒麦 砂糖 薄力粉 サラダ油 バター	にんじん キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 マッシュルーム缶	807 25.2
12	金	○	やきとり丼 野菜のうま煮 えのきのすまし汁 みかん	牛乳 鶏肉 卵 さば節 生わかめ	米 米粒麦 中ざら糖 水あめ 砂糖 板こんにゃく じゃがいも サラダ油	にんじん たけのこ 干し椎茸 えのきたけ ねぎ みかん	753 31.5
15	月	○	けんちんうどん ツナ春巻き	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 木綿豆腐 オイルツナ缶	冷凍うどん 板こんにゃく 春巻の皮 サラダ油 すりごま マヨネーズ	にんじん 小松菜 パセリ ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ 玉葱	782 30.6
16	火	○	ごはん 肉豆腐 もやしのおかかあえ 大根の味噌汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 さば節 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ 生わかめ	米 米粒麦 砂糖 くず粉 いりごま ごま油 サラダ油	ピーマン にんじん 小松菜 にんにく ねぎ 玉葱 ほんしめじ 緑豆もやし 大根	815 38.3
17	水	○	中華丼 もやしの中華スープ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ うずら卵 鶏ガラ 豚骨	米 米粒麦 砂糖 くず粉 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲン菜 にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 生姜 はくさい ねぎ 緑豆もやし	730 28.4
18	木	○	食パン 手作りみかんジャム ポテトオムレツ パリパリサラダ クリームコーンスープ	牛乳 ベーコン 卵 ひよこ豆	食パン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも ワンタンの皮 はちみつ くず粉 サラダ油	にんじん みかん缶 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ 玉葱 キャベツ きゅうり ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶詰 ねぎ	850 29.9
19	金	○	ゆかり入りきびごはん 魚の西京焼き 石狩汁 くきわかめのきんぴら煮	牛乳 ﾓｳｶｻﾒ 豚肉 油揚げ さば節 さけ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ くきわかめ	米 もちきび 砂糖 板こんにゃく じゃがいも サラダ油 いりごま	にんじん 生姜 ごぼう 大根 玉葱 ねぎ	765 36.8
22	月	○	ごはん ゆで野菜のごま酢 魚の吉野揚 じゃがいも団子汁	牛乳 たら 豆板醤 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ さば節	米 米粒麦 でん粉 すりごま 砂糖 くず粉 じゃがいも ごま練り いりごま サラダ油	にんじん 生姜 キャベツ 緑豆もやし きゅうり 大根 ねぎ	777 29.7
23	火	○	豚肉のみそ炒め丼 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 板なしかまぼこ 赤みそ 豆板醤 さば節 絹ごし豆腐 生わかめ 昆布	米 米粒麦 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン 玉葱 たけのこ ねぎ にんにく 生姜	763 31.3
24	水	○	ミルクパン 大根グラタン オニオンスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ 生クリーム チーズ 粉チーズ	牛乳 ミルクパン 薄力粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 バター	にんじん パセリ 大根 玉葱 マッシュルーム缶 ホールコーン	828 30.8
25	木	○	ごはん 変わり煮びたし さばの照り焼き 七彩汁	牛乳 まさば 凍り豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ さば節 昆布	米 米粒麦 砂糖 でん粉 突こんにゃく 板こんにゃく いりごま	小松菜 にんじん 干し椎茸 かんぴょう 大根 ごぼう	744 30.9
26	金	○	カレーライス コーンサラダ	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 砂糖 サラダ油 バター	にんじん にんにく 生姜 玉葱 りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	849 22.5
29	月	○	キムチチャーハン 豆腐シューマイ ベジタブルスープ みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 絞り豆腐 鶏ガラ 豚骨 ベーコン	米 ｼｭｳﾏｲの皮 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン みかん チンゲン菜 玉葱 キムチ 生姜 グリンピース キャベツ	738 26.2

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

早ね 早おき 朝ごはん

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク