

2月の献立表



練馬区立石神井東中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する		主にエネルギー源になる		I値・ 別クワ質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月		ごはん・家常豆腐 もずくスープ	豚肉 鶏肉 生揚げ 赤みそ 豆腐 鶏卵	牛乳 もずく	人参 小松菜 ざいゆんげ	生姜 にんにく 葱 乾しいたけ たけのこ きゃべつ	米 上白糖 澱粉	米サラダ油 ごま油	835 34.9
3	火		豆わかごはん・五目卵焼き つみれ汁 果物(りんご)	大豆 いわし 鶏卵 豆腐 はんぺん	牛乳 炊込わかめ	人参 小松菜 みつば	生姜 葱 大根 乾し椎茸 ごぼう りんご	米 上白糖 澱粉 里芋	米サラダ油 白ごま	742 29.7
4	水		えびクリームライス きゃべつのスープ 果物(みかん)	ベーコン 鶏肉 むきえび	牛乳 調理用牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 生クリーム	人参 パセリ	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ きゃべつ みかん	米 小麦粉	米サラダ油 バター	848 29.9
5	木		ビスキュイパン☆ ニョッキのスープ コーンポテト	鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ	人参	にんにく 玉葱 マッシュルーム きゃべつ ほうろつ伍	ココアパン 薄力粉 強力粉 上白糖 じゃが芋	米サラダ油 オリーブ油 バター アーモンド粉	821 25.8
6	金		ごはん・みそかつ ポイルキャベツ・けんちん汁	豚肉 鶏卵 赤みそ 八丁みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	きゃべつ ごぼう 大根 葱	米 小麦粉 小麦粉 上白糖 こんにゃく	米サラダ油	836 38.1
9	月		鮭ごはん☆・おでん 小松菜ときのこのソテー 果物(みかん)	鮭 焼きちくわ 薩摩揚げ つみれ はんぺん 揚げポ ール うすら卵	牛乳 青のり	人参 小松菜	大根 にんにく エリンギ みかん	米 じゃが芋 上白糖 ちくわぶ 澱粉	米サラダ油 白ごま ごま油	762 31.9
10	火		食パン・手作りみかんジャム スパニッシュオムレツ ジュリエンヌスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン ウィンナー	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	人参 ピーマン トマト伍 ほうれん草	みかん伍 玉葱 しめじ にんにく セロリ	食パン じゃが芋 グラニュー糖 コーンスターチ	米サラダ油 バター	757 29.3
12	木		ごはん・魚の黄金焼き☆ 肉じゃが	メルルーサ 豚肉	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	人参 さやいんげ ん	生姜 玉葱 乾し椎茸	米 澱粉 上白糖 じゃが芋	マヨネーズ 米サラダ油	829 32.9
13	金		丸パン・ツナコロケ ミネストローネ☆ ココアムース	鶏卵 ツナ伍 鶏肉 レンズ豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム アガー粉	人参 トマト伍 パセリ	玉葱 ホールコーン伍 にんにく セロリ きゃべつ	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ポテトフレーク	米サラダ油 バター	899 30.9
16	月		きびごはん・鯖の味噌煮☆ おかかしらす和え かきたま汁・果物(りんご)	さば 鶏卵 赤みそ 鶏肉	牛乳 しらす干し わかめ	人参 ほうれん草	生姜 葱 きゅうり きゃべつ りんご	米 もちきび 上白糖 澱粉		784 33.6
17	火		やこめ・豆腐のナゲット 小松菜のごま和え 沢煮椀 ★食育の日★	大豆 豆腐 ハム 鶏卵 油揚げ	牛乳 ひじき グイチーズ	人参 水菜 小松菜 みつば	乾し椎茸 玉葱 枝豆 筍 大根 ごぼう	米 もち米 上白糖 澱粉	米サラダ油 すりごま	780 30.2
18	水		シーフードピラフ きのこの壺焼きスープ ブロッコリーのサラダ	むきえび いか短冊 鶏肉	牛乳 生クリーム 調理用牛乳	人参 ピーマン ブロッコ ミニトマト	玉葱 きゅうり マッシュルーム しめじ ホールコーン	米 小麦粉 パイシート 上白糖	米サラダ油 バター ごま油	824 28.9
19	木		いかめし☆・豆腐団子汁 スイートポテト☆・果物	いか 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	人参 小松菜	大根 ごぼう しめじ 果物	もち米 白玉粉 上白糖 澱粉 里芋 さつま芋	バター スライスアー モンド	781 43.8
20	金		ピリ辛ごまみそつけ麺☆ 味付けメンマ☆・うすら卵煮☆ おかしなお菓子な目玉焼き☆	豚肉 うすら卵 赤みそ	牛乳 調理用牛乳 粉寒天	人参 小松菜	にんにく 生姜 葱 玉葱 メンマ もやし 白菜 黄桃伍	蒸し中華麺 上白糖	米サラダ油 ごま油 練ごま	823 29.5
23	月		ごはん・魚のかりんと揚げ☆ キャベツの昆布和え 呉汁・果物(いちご)	まかじき 鶏肉 油揚げ 大豆 白みそ	牛乳 塩昆布	人参 水菜	生姜 きゅうり きゃべつ ごぼう 大根 葱 いちご	米 澱粉 上白糖 里芋 こんにゃく	米サラダ油 ごま油	833 34.5
24	火		セルフミートサンド クリームシチュー☆ 果物	豚ひき肉 高野豆腐 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 調理用牛乳	人参 ピーマン ブロッコ リー	にんにく 玉葱 セロ リ マッシュルーム 果物	丸パン 上白糖 じゃが芋 小麦粉	米サラダ油 バター	836 33.4
25	水		ごはん・焼きししゃも じゃが芋のカレー煮 春雨ごま酢和え	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげ ん	にんにく 生姜 玉葱 乾し椎茸 ホールコーン伍 きゅうり	米 じゃが芋 つきこんにゃく 上白糖 澱粉 春雨	米サラダ油 白ごま	827 33.3
26	木		ごはん・のりの佃煮 魚の包み揚げ・野菜椀	まかじき 鶏肉 はんぺん	牛乳 焼のり アゲチーズ	人参 小松菜	生姜 えのきだけ 大根 ごぼう 白菜	米 春巻きの皮 上白糖 澱粉	米サラダ油	766 31.6
27	金		キムタクごはん☆・スキー汁 カリカリじゃこサラダ☆・果物	豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 ちりめんじ ゃこ	人参 小松菜	白菜キムチ たくあん 大根 ごぼう 生椎茸 葱 果物	米 上白糖 さつま芋 つきこんにゃく	米サラダ油 ごま油 白ごま	802 31.8

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
2月分平均	810	32.3	25.2 (28.0%)	397	3.1	308	0.52	0.65	45	6.1	3.6
摂取基準	820	30 25-40	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満



☆は3年生のリクエストメニューです