

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		1杯 - 外品質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月		麦ごはん・鯖の味噌煮 おなか炒め・かきたま汁 果物(みかん)	鯖 鶏卵 赤みそ おなか	牛乳 昆布	人参 小松菜	生姜 葱 白菜 しめじ きゃべつ みかん	米 麦 上白糖 澱粉 じゃが芋	米サラダ油	776 33.8
2	火		広東風つけ麺☆ 春巻風アップルパイ☆	豚肉 うずら卵 むきえび	牛乳	人参 青梗菜	生姜 葱 にんにく 乾し椎茸 白菜 玉葱 たけのこ りんご缶 りんごジュース	蒸し中華麺 上白糖 春巻き皮 澱粉 コシカチ	米サラダ油 白ごま	808 30.3
3	水		やこめ・擬製豆腐 つみれ汁 ★節分献立★	大豆 豚ひき肉 押し豆腐 鶏卵 鰯すり身 たらすり身	牛乳 ひじき	人参 みつば 小松菜	乾し椎茸 葱 生姜 大根 ごぼう	米(うるち・もち) 澱粉 上白糖 里芋	米サラダ油	805 35.9
4	木		ごはん・焼ほっけ・金平ごぼう さつま芋オレンジ煮 菜の花のすまし汁	ほっけ なると さつま揚げ 豆腐	牛乳	人参 菜の花	ごぼう えのき 白菜 葱 オレンジジュース	米 さつま芋 上白糖 突きこんにゃく	米サラダ油 ごま油 バター 白ごま	782 28.8
5	金		ダイスチーズパン・グラタン☆ オニオンスープ・果物(いちご)	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	小松菜 人参	にんにく 玉葱 いちご	ダイスチーズパン マカロニ 小麦粉 パン粉	米サラダ油 バター	802 32.2
8	月		麦ごはん・切干し大根含め煮☆ 鮭のチャンチャン焼き☆ ゆきんこ汁	鮭 白みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 水菜 ピーマン	きゃべつ 玉葱 切干し大根 大根 なめこ 乾し椎茸	米 麦 上白糖 澱粉	米サラダ油 バター	757 36.1
9	火		ごはん・みそかつ ミニトマト・野菜椀	豚肉 鶏卵 赤みそ 八丁みそ	牛乳	人参 小松菜 ミニトマト	きゃべつ 大根 ごぼう えのきだけ 白菜	米 小麦粉 パン粉 上白糖 澱粉	米サラダ油	818 34.0
10	水		わかめごはん・青のりポテト 生揚げの煮物・果物	鶏肉 生揚げ	牛乳 青のり 炊込み わかめ ちりめんじゃこ	人参 ざいゆかん	生姜 玉葱 乾し椎茸 たけのこ くだもの	米 澱粉 上白糖 こんにゃく	米サラダ油 バター 白ごま	826 31.1
12	金		ガーリックフランス☆ チリコンカン スパイシーポテト☆	ベーコン 豚ひき肉 大豆	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 にんにく	ソフトフランス パン じゃが芋 澱粉	米サラダ油 マーガリン	817 33.5
15	月		ハッシュドポーク ひじきとコーンのサラダ 果物	豚肉 レンズ豆 ツナ缶 白みそ	牛乳 生クリーム ひじき	人参	にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム きゃべつ ホールコーン 果物	米 麦 上白糖 小麦粉 中ざら糖	米サラダ油 バター ごま油 すりごま	892 26.3
16	火		きなこ揚げパン☆ 肉団子入り野菜スープ ジャーマンポテト	きなこ 豚ひき肉 鶏卵 豆腐 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 パセリ	乾し椎茸 にんにく 生姜 白菜 ねぎ 玉葱	ソフトフランス パン グラニュー糖 澱粉 春雨 じゃが芋	米サラダ油 すりごま ごま油	800 30.3
17	水		カレーピラフ きのこのつぼ焼きスープ ブロッコリーサラダ	ハム 鶏肉	牛乳 生クリーム 調理用牛乳	人参 ブロッコリー ミニトマト	玉葱 きゅうり しめじ マッシュルーム グリーンピース 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	797 24.5
18	木		ごはん・魚の包み揚げ☆・豚汁 小松菜のアーモンド和え	まかじき 豚肉 みそ(赤・白) 油揚げ 豆腐	牛乳 ブロッコリー 焼きのり	人参 小松菜	大根 ごぼう 生姜 ねぎ 玉葱	米 麦 里芋 上白糖 春巻きの皮 こんにゃく	米サラダ油 アーモンド	860 36.7
19	金		照り焼きチキンバーガー☆ イタリアンスープ わかめサラダ・果物(りんご)	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 粉チーズ わかめ	人参 小松菜	にんにく 生姜 セロリ きゃべつ 玉葱 ホールコーン きゅうり りんご	丸パン 上白糖 じゃが芋 パン粉	米サラダ油 ごま油 白ごま	797 32.6
22	月		野沢菜チャーハン・スキー汁 りんごとチーズのケーキ	焼き豚 鶏卵 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 調理用牛乳 ダイスチーズ	野沢菜漬け 人参 小松菜	葱 大根 ごぼう 生椎茸 りんご缶	米 麦 上白糖 小麦粉 突きこんにゃく さつま芋	米サラダ油 白ごま バター	866 33.4
23	火		コーンごはん・ピーマンソテー イカのチリソースかけ☆ ごま味噌汁	いか ベーコン 豚肉 白みそ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	ホールコーン 生姜 にんにく 乾し椎茸 たけのこ もやし 葱 きゃべつ 大根 白菜	米 上白糖 里芋 澱粉 小麦粉 ピー マン こんにゃく	米サラダ油 ごま油 ねりごま	811 33.0
24	水		鮭わかめごはん・小松菜ソテー 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ 果物	甘塩鮭 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵	牛乳 炊込みわかめ	人参 ざいゆかん 小松菜	たけのこ 玉葱 にんにく ホールコーン くだもの	米 糸こんにゃく 上白糖	バター 白ごま	797 36.3
25	木		麦ごはん・焼ししゃも☆ じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの香り漬け	豚ひき肉	牛乳 ししゃも	人参 ざいゆかん	玉葱 乾し椎茸 きゅうり 生姜	米 麦 上白糖 澱粉 じゃが芋 突きこんにゃく	米サラダ油	813 33.9
26	金		スロッピージョー 白菜のクリームスープ・果物	豚ひき肉 ベー コン 凍り豆腐 鶏肉 いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	人参 ピーマン ブロッコリー	白菜 にんにく 玉葱 くだもの	丸パン 小麦粉	米サラダ油 バター	785 30.1
29	月		麦ごはん・つくね蒸し 桜えびのふりかけ・七菜汁	鶏ひき肉 赤みそ 凍り豆腐 鶏肉 うずら卵	牛乳 塩昆 布 桜えび 青のり	人参 小松菜	葱 えのきだけ 大根 乾し椎茸 ごぼう	米 麦 澱粉 パン粉 上白糖 里芋	白ごま ごま油	741 32.4

↑ 定期考査のため
1・2年生給食なし
↓

↑ 1年生のみ
↓

☆印は3年生のリクエストメニューです

※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 ン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A(μgRe)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
2月分平均	808	32.2	25.6 (28.5%)	411	3.2	319	0.57	0.68	42	6.2	3.4
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



