

# 平成28年2月 献立表

※食材の購入の都合により献立の変更をすることがあります。



練馬区立石神井南中学校

★2月の献立考案 親校栄養士 南が丘中 横山

日	曜日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (働く力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		栄養価
1	月	麦ごはん ねぎ味噌 白菜漬け 肉じゃが 牛乳	味噌 豚肉 かつお節	牛乳 昆布	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 ごま油	人参 さやいんげん	ねぎ 白菜 きゅうり 玉葱	エネルギー 742 Kcal たんぱく質 23.0 g
2	火	わかめうどん 野菜のごまあえ ダイスター入りケーキ 牛乳	かつお節 豚肉 卵 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	うどん 薄力粉 砂糖	ごま バター	ほうれん草 小松菜 人参	ねぎ 白菜	エネルギー 883 Kcal たんぱく質 30.8 g
3	水	節分おこわ 菜の花のおひたし いわしのつみれ汁 牛乳	大豆 鶏肉 油揚げ 卵 かつお節 いわし 味噌	牛乳 昆布	米 もち米 砂糖 里芋 かたくり粉	油	人参 みつば 菜の花 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 しょうが	エネルギー 732 Kcal たんぱく質 28.8 g
4	木	フィッシュサンド マカロニのクリーム煮 みかん 牛乳	ホキ 卵 鶏肉	牛乳 クリーム チーズ	丸パン 薄力粉 砂糖 パン粉 マカロニ じゃが芋	油 バター	人参	キャベツ にんにく 玉葱 マッシュルーム みかん	エネルギー 910 Kcal たんぱく質 39.3 g
5	金	オムチキライス ガーリックポテト コンソメスープ 牛乳	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	米 麦 じゃが芋	油 バター	トマト 人参 小松菜	マッシュルーム 玉葱 グリンピース キャベツ とうもろこし	エネルギー 758 Kcal たんぱく質 23.6 g
8	月	ツナの炊き込みごはん じゃこと小松菜炒め 白菜スープ いよかん 牛乳	ツナ ベーコン	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	米 かたくり粉	油	人参 小松菜 パセリ	キャベツ 玉葱 白菜 いよかん	エネルギー 736 Kcal たんぱく質 22.9 g
9	火	きびごはん 鮭の塩焼き大根おろしぞえ 五目きんぴら かぶと高野豆腐のみそ汁 牛乳	鮭 さつま揚げ 油揚げ 高野豆腐 味噌	牛乳 煮干し	米 きび 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	人参 さやいんげん かぶの葉	大根 ごぼう れんこん かぶ 玉葱	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 37.5 g
10	水	黒砂糖パン おいもとお肉の重ね焼き 千切り野菜スープ 牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	黒砂糖パン じゃが芋 薄力粉	油 バター	人参 さやいんげん	玉葱 キャベツ セロリー	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 30.3 g
12	金	麦ごはん 四川豆腐 中華和え りんご 牛乳	豆腐 豚肉	牛乳	米 麦 かたくり粉 砂糖 ぐずでん粉	油 ごま油 ごま	青梗菜 小松菜 人参	玉葱 たけのこ 椎茸 もやし にんにく りんご しょうが	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 28.8 g
15	月	練馬スパゲティ バジルサラダ チョコレートブラウニー 牛乳	ツナ 豆腐 卵	牛乳 のり	スパゲティ 薄力粉 チョコレート 砂糖 コーンスターチ	オリーブ油 油	パセリ 人参	大根 もやし キャベツ 玉葱	エネルギー 853 Kcal たんぱく質 31.5 g
16	火	麦ごはん 魚のマリアナソース キャベツのあっさり和え かきたま汁 牛乳	かじき かつお節 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 麦 かたくり粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	小松菜 ほうれん草 人参	しょうが キャベツ 玉葱 ねぎ 椎茸	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 39.7 g
17	水	食パン りんごジャム スパニッシュオムレツ パミセリスープ 牛乳	ベーコン ウィンナー 卵 鶏肉	牛乳	食パン 砂糖 じゃが芋 コーンスターチ パミセリ	油	パセリ 人参	りんご 玉葱 にんにく キャベツ マッシュルーム	エネルギー 755 Kcal たんぱく質 27.9 g
18	木	チリコンカンライス グリーンサラダ 清見オレンジ 牛乳	豚肉 大豆	牛乳	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	人参 ビーマン トマト ブロccoli パセリ	にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム キャベツ とうもろこし 清見オレンジ	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 29.7 g
19	金	ひじきごはん 小魚のカレー揚げ 豚汁 牛乳	油揚げ 鶏肉 豚肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 ひじき チカ	米 麦 こんにゃく 砂糖 かたくり粉 薄力粉 じゃが芋 こんにゃく	油	人参	グリンピース 大根 ねぎ ごぼう	エネルギー 805 Kcal たんぱく質 33.3 g
22	月	そぼろおこわ ひじきと豆腐の卵よせ かぶの和風汁 牛乳	鶏肉 味噌 豆腐 卵 かつお節	牛乳 ひじき 昆布	米 もち米 かたくり粉 砂糖	油	人参 かぶの葉	しょうが 玉葱 椎茸 かぶ しめじ	エネルギー 745 Kcal たんぱく質 33.4 g
23	火	ポークカレー わかめとツナのサラダ ミルクゼリー苺ソース 牛乳	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ 寒天	米 麦 じゃが芋 砂糖 薄力粉 いちごジャム	油 バター ごま油 ごま	人参 ほうれん草	にんにく しょうが 玉葱 りんご 大根	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 23.0 g
24	水	麦ごはん 春巻き 大根の華風和え 青梗菜とツナのスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 麦 ビーフン 砂糖 春巻きの皮 かたくり粉	油 ごま油 ごま	人参 青梗菜	にんにく しょうが 椎茸 たけのこ キャベツ 大根 きゅうり しめじ	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 28.0 g
29	月	わかめごはん 鯖のレモン焼き 切干大根の含め煮 豆腐の味噌汁 牛乳	さば 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ 昆布	米 砂糖	油 バター	人参	レモン 切干しだいこん ねぎ	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 35.1 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
2月	797Kcal	30.4g	24.5g	394mg	111mg	3.0mg	3.6mg	311μg	0.43mg	0.60mg	39mg	5.7g	3.8g
基準値	820Kcal	30.0g	25.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g

※太字の野菜は区内産を使用する予定です。

お米の生産地:北海道・ななつぼし

牛乳の生産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

