

平成29年2月 献立表



練馬区立石神井南中学校

※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。 ◎は、オリンピック パラリンピック教育の一環として実施する海外の料理です。

★2月の献立考案 本校栄養士 永松

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)	エネルギー たんぱく質
1	水	ピザトースト ジャーマンポテト オニオンスープ 牛乳	ベーコン ウィナー 牛乳 チーズ	食パン じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ	青ピーマン パセリ にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム	830 Kcal 27.6 g
2	木	豚キムチ丼 ナムル フルーツポンチ 牛乳	豚肉 牛乳 寒天	米 麦 砂糖 かたくり粉 油 ごま ごま油	しょうが にんにく キムチ 白ネギ ねぎ 玉葱 もやし みかん もも バイン	796 Kcal 24.0 g
3	金	節分おこわ 野菜のごま酢和え いわしのつみれ汁 牛乳	★節分献立 大豆 鶏肉 油揚げ みそ いわし たまご 竹輪 牛乳	米 もち米 砂糖 里芋 かたくり粉 油 ごま	にんじん みつば もやし キャベツ しょうが 大根 ねぎ 胡瓜 ごぼう	749 Kcal 28.8 g
6	月	菜の花ちらし寿司 白玉麩のすまし汁 チーズケーキ 牛乳	★立春献立 油揚げ たまご 鶏肉 牛乳 のり わかめ チーズ	米 砂糖 麩 小麦粉 油	にんじん 菜の花 かんぴょう ごぼう 椎茸 たけのこ えのきたけ ねぎ	777 Kcal 27.1 g
7	火	わかめごはん 鱈の竜田揚げ 切干大根の含め煮 さつま芋のみそ汁 牛乳	さわら 油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 牛乳・わかめ	米 かたくり粉 砂糖 さつま芋 油	にんじん 小松菜 しょうが 切干だいこん ごぼう 大根	868 Kcal 33.0 g
8	水	麦ごはん 海苔の佃煮 肉豆腐 小松菜のからし醤油 牛乳	★針供養献立 豚肉 豆腐 牛乳 のり しらす干し	米 麦 こんにやく じゃが芋 麩 砂糖 油	にんじん 小松菜 玉葱 しめじ ねぎ もやし きゅうり	760 Kcal 31.2 g
9	木	ガーリックチャーハン キャベツ入り焼売 もやしスープ 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	米 麦 しゅうまいの皮 かたくり粉 油 ごま油	パセリ にんじん 小松菜 にんにく ねぎ キャベツ 玉葱 椎茸 しょうが もやし とうもろこし	776 Kcal 29.6 g
10	金	きつねうどん 手作りさつま揚げ りんご 牛乳	★初午献立 鶏肉 なたと 油揚げ 鱈 豆腐 たまご 牛乳 ひじき	うどん 砂糖 長芋 かたくり粉 油	にんじん ほうれん草 椎茸 ねぎ しょうが ごぼう りんご	712 Kcal 31.6 g
13	月	麦ごはん 鯖のピリ辛焼き 白菜のごま和え かみなり汁 牛乳	さば 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 ほうれん草 にんにく しょうが ねぎ 白ネギ ごぼう 大根 椎茸	816 Kcal 34.9 g
14	火	スパゲティベスカトーレ フレンチドレッシングサラダ チョコレートブラウニー 牛乳	たまご 鶏肉 えび いか あさり 豆腐 ベーコン 牛乳	スパゲッティ 砂糖 チョコレート 小麦粉 コーンスターチ 油	にんじん パセリ セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく マッシュルーム	862 Kcal 31.5 g
15	水	パンパン タンドリーチキン パリパリサラダ コーンのクリーム煮 牛乳	鶏肉 牛乳 ヨーグルト クリーム	パンパン ワンタンの皮 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 ごま油 バター	にんじん 青梗菜 パセリ 玉葱 にんにく キャベツ とうもろこし	928 Kcal 35.7 g
16	木	鮭めし(炒り卵入り) 塩和え 豚汁 みかん 牛乳	★朝ご飯コンクール入賞献立 さけ たまご 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 しらす干し のり	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋 油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 葉ねぎ もやし ごぼう 大根 ねぎ みかん	706 Kcal 28.7 g
17	金	バターライス フェイジョアード りんごドレッシングサラダ ポンデケージョ 牛乳	◎ブラジル献立 豚肉 ウィナー 黒豆 レッドキドニー 金時豆 牛乳 チーズ	米 麦 砂糖 白玉粉 油 バター オリーブ油	にんじん フロccoli キャベツ にんにく りんご しょうが 玉葱 マッシュルーム	842 Kcal 31.4 g
20	月	豆じゃごごはん 生揚げの肉みそソース 野菜と蒟蒻の香味和え むらくも汁 牛乳	大豆 生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 こんにやく かたくり粉 油 ごま	にんじん 小松菜 いら しょうが キャベツ もやし にんにく 椎茸 ねぎ	834 Kcal 36.3 g
21	火	チキンカレーライス コールスローサラダ 牛乳	鶏肉 大豆 レンズ豆 牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	801 Kcal 23.2 g
22	水	鶏とごぼうの混ぜごはん かぶの浅漬け じゃが芋のそぼろ煮 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 かたくり粉 油	にんじん かぶ(葉) しょうが ごぼう かぶ きゅうり 玉葱 グリンピース	804 Kcal 27.4 g
23	木	かつ丼(卵とじ) えのきたけのみそ汁 いちご 牛乳	★入試応援献立 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 油	三つ葉 ほうれん草 玉葱 えのきたけ ねぎ いちご	925 Kcal 43.8 g
24	金	奄美の鶏飯 わかさぎの唐揚げ 野菜のみそ和え 牛乳	◎奄美大島郷土料理 鶏肉 たまご みそ 牛乳 のり わかさぎ	米 砂糖 小麦粉 かたくり粉 油 ごま	にんじん あさつき 椎茸 きゅうり しょうが もやし キャベツ たくあん	790 Kcal 32.3 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	810Kcal	31.0g	24.9g	386mg	111mg	3.0mg	4.2mg	263μg	0.47mg	0.62mg	35mg	6.0g	3.5g
基準値	820Kcal	30.0g	22.8g~27.3g	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