

平成30年2月 献立表



練馬区立石神井南中

※食材の購入の都合により献立の変更をする場合があります。◎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 親校栄養士 高橋

日	曜日	牛乳	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	木	○	子きつねごはん 大根と里芋のそぼろ煮 野菜のごま醤油かけ きな粉団子		豚肉 油揚げ 鶏肉 きな粉	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉 白玉粉 上新粉	人参 さやえんどう 青梗菜 さやいんげん 大根 しょうが もやし	830 27.8
2	金	○	豆ごはん いわしのさんが焼き 小松菜とコーンのお浸し けんちん汁	★節分献立	大豆 いわし たら たまご みそ 豆腐	米 麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖 バン粉 こんにやく	人参 小松菜 ねぎ しょうが もやし 大根 とうもろこし ごぼう	830 36.6
5	月	○	菜の花寿司 うぐいす豆 うすくず汁	★立春献立	油揚げ たまご えんどう豆 豚肉 かまぼこ 豆腐	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	菜の花 人参 大根葉 小松菜 れんこん 椎茸 大根 ねぎ えのき茸 しめじ	734 26.2
6	火	○	麦ごはん 鯖の煮おろしかけ 千種和え かぶと高野豆腐のみそ汁 きんかん		さば かまぼこ たまご 高野豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖	小松菜 人参 かぶの葉 大根 もやし かぶ 玉葱 きんかん しょうが	791 36.6
7	水	○	小松菜ビスキューイトースト フレンチサラダ ミネストローネ		たまご ベーコン 鶏肉 いんげん豆	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	小松菜 人参 トマト パセリ レモン キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく セロリー	874 25.9
8	木	○	きのこおこわ わかさぎの天ぷら 土佐和え 団子汁		鶏肉 たまご 油揚げ かつお削り節	米 もち米 砂糖 小麦粉 里芋 米粉	人参 小松菜 しめじ えのき茸 まいたけ 椎茸 キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	760 26.5
9	金	○	キムチチャーハン 揚げチヂミ トックスープ		豚肉 たまご 鶏肉 豆腐	米 麦 じゃが芋 上新粉 砂糖 片栗粉 トック	青ピーマン なら 葉ねぎ 人参 小松菜 キムチ 玉葱 にんにく 椎茸 大根	855 26.3
13	火	○	麦ごはん 鶏肉のアップルソース焼き コーンポテト 小松菜と油揚げのみそ汁		鶏肉 みそ 油揚げ	米 麦 砂糖 じゃが芋	パセリ 人参 小松菜 りんご とうもろこし 大根	818 31.4
14	水	○	ボロニアスパゲッティ ブロッコリーサラダ チョコレートブラウニー		豚肉 豆腐 たまご	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 チョコレート コーンスターチ	人参 トマト パセリ ブロッコリー 赤ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム うもろこし りんご	899 35.2
15	木	○	ビビンバ きくらげスープ ネーブル		豚肉 鶏肉 たまご 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく もやし ぜんまい なら きくらげ 大根 えのき茸 ねぎ ネーブル	753 28.8
16	金	○	麦ごはん 四川豆腐 中華和え もちもちポテト		豆腐 豚肉	米 麦 砂糖 片栗粉 長芋 じゃが芋	人参 青梗菜 小松菜 玉葱 たけのこ 椎茸 しょうが にんにく もやし キャベツ	822 29.9
19	月	○	ごまごはん 鯖のねぎ味噌焼き 野菜のからし醤油かけ みぞれ汁		さば みそ 鶏肉 生揚げ	米 麦 砂糖	人参 小松菜 しょうが にんにく ねぎ もやし ごぼう 玉葱 大根	764 34.9
20	火	○	ピラフのホワイトソースがけ 野菜のごまドレッシングサラダ きよみ		鶏肉 大豆	米 麦 小麦粉 砂糖	人参 小松菜 玉葱 とうもろこし しめじ キャベツ もやし きゅうり きよみ	866 26.0
21	水	○	コンナムルパフ ヤンニョムチキン 5色ナムル コムタンスープ	◎韓国料理	豚肉 鶏肉 たまご	米 麦 砂糖	せり 人参 小松菜 青梗菜 もやし 椎茸 れんこん 大根 ねぎ キムチ しょうが にんにく	791 32.5
22	木	○	パンズパン ぶりカツ ゆで野菜 ポトフ みかん		ぶり ウィナー	パン バン粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋	人参 赤ピーマン かぶの葉 キャベツ セロリー 玉葱 にんにく しょうが かぶ みかん	859 35.2
23	金	○	麦ごはん 春巻き 大根の中華風和え えのきとわかめのスープ		豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 ビーフン 片栗粉 春巻きの皮 砂糖	人参 にんにく しょうが 椎茸 たけのこ キャベツ 大根 きゅうり えのき茸 玉葱 ねぎ	782 25.7
28	水	○	ココア揚げパン えのきサラダ 肉団子スープ		豚肉 おから たまご みそ 豆腐	パン 砂糖 片栗粉 春雨	人参 小松菜 ねぎ しょうが 白菜 椎茸 大根 キャベツ もやし えのき茸 玉葱	794 29.2

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	813Kcal	30.3g	25.5g	384mg	111mg	3.3mg	3.7mg	317μg	0.49mg	0.63mg	40mg	6.6g	3.7g
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



※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



