

平成30年度2月

※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。



練馬区立石神井南中学校

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	金	○	大豆ごはん いわしの蒲焼き キャベツの梅肉和え じゃが芋のみそ汁 節分献立	鶏ひき肉 大豆 いわし 油揚げ 米みそ	牛乳 わかめ	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	米サラダ油 白いりごま	にんじん こまつな キャベツ ねり梅 玉葱	874 Kcal 3.8 g	
4	月	○	菜の花ずし さわらの照り焼き うすくず汁	油揚げ たまご さわら 豚こま かまぼこ 木綿 豆腐	きざみのり 牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 さといも かたくり粉	米サラダ油	菜の花 にんじん だい こん葉 こまつな	れんこん 干し椎茸 しょう が だいこん ねぎ え のきたけ ぶなしめじ	747 Kcal 3.4 g
5	火	○	わかめうどん 野菜のごま醤油かけ いがぐり坊や	とりこま 油揚げ	カットわかめ 脱脂粉乳 牛乳	うどん さつまいも 上白 糖 薄力粉	白いりごま 有塩バター 揚げ油	にんじん こまつな	たけのこ 干し椎茸 もや し	755 Kcal 4.2 g
6	水	○	ガーリックライス ヨーヂキ シーチー ◎ ロシア料理	豚ひき肉 ベーコン	牛乳	精白米 米粒麦 薄力粉 上白糖	有塩バター オリーブ油 米サラダ油	にんじん パセリ トマト缶詰 こまつな	にんにく 玉葱 キャベツ ぶなしめじ	811 Kcal 3.2 g
7	木	○	ハヤシライス ひじきと豆のサラダ くだもの	豚こま 大豆	牛乳 ひじき	精白米 米粒麦 薄力粉	米サラダ油 有塩バター 白いりごま	にんじん トマト缶詰 こまつな	にんにく 玉葱 マッシュ ルーム えだまめ きゅう り ネーブル	886 Kcal 3.1 g
8	金	○	きのこおこわ わかさぎの南蛮漬け 豆腐団子汁	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 とりこま 油揚げ	牛乳 わかさぎ	精白米 もち米 上白糖 かたくり粉 白玉粉	米サラダ油 白いりごま	にんじん こまつな	ぶなしめじ えのきたけ またいたけ 干し椎茸 ね ぎ だいこん	754 Kcal 3.3 g
12	火	○	あんかけチャーハン のりポテト 白玉入りフルーツパンチ	焼き豚 豚こま たまご	牛乳 牛乳 あおのり 寒 天	精白米 米粒麦 かたく り粉 じゃがいも 薄力粉 上白糖 白玉団子	ごま油 米サラダ油	にんじん チンゲンツァ イ	しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ みかん缶 パイン缶 もも缶	846 Kcal 3.2 g
13	水	○	麦ごはん かじきのねぎみそ焼き もやしのお浸し 治部煮 石川県郷土料理	めかじき 米みそ 鶏肉	牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉	米サラダ油	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし 生椎茸 たけのこ	809 Kcal 2.9 g
14	木	○	ポロニア風スパゲティ ブロッコリーサラダ チョコプリン	豚ひき肉	パルメザンチーズ 牛乳 生クリーム	スパゲッティ 上白糖	米サラダ油 オリーブ油	パセリ にんじん トマト缶詰 ブロッコリー 赤ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュ ルーム キャベツ とうもろこしりんご	846 Kcal 3.7 g
15	金	○	きなこ揚げパン 肉団子スープ オニオンドレッシングサラダ	きな粉 豚ひき肉 おか ら たまご 米みそ 木綿 豆腐	牛乳	コッペパン グラニュー 糖 かたくり粉 普通はる さめ上白糖	ごま油 米サラダ油	にんじん こまつな	ねぎ しょうが ほうさい 干し椎茸 だいこん キャ ベツ もやし 玉葱	790 Kcal 3.2 g
18	月	○	あさりのごはん 焼きししゃも 里芋のみそ汁 くだもの	あさりむき身 油揚げ 米みそ	牛乳 ししゃも	精白米 上白糖 さとい も	米サラダ油 白いりごま	にんじん 葉ねぎ こまつな	ごぼう だいこん ねぎ りんご	759 Kcal 3 g
19	火	○	ごはん 白身魚の甘酢あん わかめスープ くだもの	たら 角切り 鶏若 木綿豆腐	牛乳 わかめ	精白米 かたくり粉 じゃがいも 上白糖	米サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん	しょうが たけのこ 玉葱 干し椎茸 ねぎ みかん	822 Kcal 2.6 g
20	水	○	ごはん 四川豆腐 中華サラダ おかしな目玉焼き	木綿豆腐 豚モモ	牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉	米サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲンツァ イ こまつな	玉葱 たけのこ 干し椎 茸 しょうが にんにく も やし キャベツ もも缶	836 Kcal 2.5 g
21	木	○	ソースかつ丼 白菜のおかか和え 大根のみそ汁 受験生応援献立	豚肩ロース たまご かつお節 木綿豆腐 米みそ	牛乳	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 上白糖	油	にんじん こまつな	キャベツ もやし はくさ い だいこん ねぎ	921 Kcal 3.9 g
22	金	○	ひじきごはん ビーンズナゲット コーン入りお浸し かぶの和風汁	鶏ひき肉 大豆 油揚げ 押し豆腐 白いんげん まめ たまご とりこま	ひじき 牛乳	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉	米サラダ油 白いりごま	にんじん こまつな かぶ	干し椎茸 玉葱 もやし とうもろこし かぶ ぶなしめじ	805 Kcal 3.4 g
27	水	○	小松菜ビスキューイパン フレンチサラダ ミネストローネ くだもの	たまご ベーコン とりこ ま いんげんまめ	牛乳	丸パン 上白糖 薄力 粉 グラニュー糖 じゃが いも	有塩バター 米サラダ油	こまつな にんじん トマト缶詰 パセリ	レモン キャベツ きゅう り 玉葱 にんにく セロ リー	915 Kcal 3.7 g
28	木	○	キャロットライスのホワイトソースかけ 野菜のごまドレサラダ くだもの	とりこま 大豆	牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 薄力粉 上白糖	米サラダ油 有塩バター 白いりごま 白練りごま	にんじん こまつな	玉葱 ぶなしめじ キャベ ツ もやし きゅうり とうも ろこし缶詰 ネーブル	847 Kcal 2.8 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	824	29.8	25.3	395	109	3.3	3.7	277	0.48	0.59	38	6.3	3.3
基準値	830Kcal	26.9g~41.5g	18.4g~27.6g	450mg	120mg	4.0mg	3.0mg	300μg	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g以上	2.5g未満



※太文字は区内産の野菜を使用予定です

お米の生産地：北海道・ななつぼし

牛乳の生産地：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県