

令和8年 2月



2月献立表

練馬区立上石神井中学校

| 実施日 | | | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | | | 栄養量 | |
|-----|---|----|---|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--|---|-----------------------|-------------|----------|-----|--|
| 日 | 曜 | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(%) | | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 2 | 月 | 牛乳 | 「秋田県郷土料理」 高野豆腐の卵とじ丼 野菜のごまみそ きりたんぽ汁 | 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 みそとり肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 セリ | たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ もやし まいたけ 白菜 ごぼう ねぎ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく きりたんぽ | 米油 白すりごま | 757 | 17.0 | | |
| 3 | 火 | 牛乳 | 「節分献立」 ★韓国風手巻き寿司 棒チーズ ★いわしのつみれ汁 ★大豆とじやこの甘辛揚げ | 牛ミンチ ★かまぼこ ★いわし 鶏ひき肉 みそ 大豆 | のり 牛乳 ★ちりめんじゃこ チーズ | にんじん ほうれん草 小松菜 | 干しこいたけ たくあん ねぎ 生姜 大根 ごぼう 白菜 | 米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 | ごま油 白ごま 油 | 706 | 16.9 | | |
| 4 | 水 | 牛乳 | ハヤシライス 野菜のがーリックソテー 果物(デコポン) | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん トマトピューレ 小松菜 | にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ デコポン | 米 大麦 ジャガイモ 米粉 ざらめ | 米油 | 751 | 11.5 | | |
| 5 | 木 | 牛乳 | ★チーズトースト(じゃこ入り) ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ 黒糖豆乳ゼリー | とり肉 ほたて レンズ豆 豆乳 | チーズ ★しらす干し 牛乳 脱脂粉乳 クリーム 寒天 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン | 食パン ジャガイモ 小麦粉 砂糖 黒砂糖 | マヨネーズ 米油 バター オリーブ油 | 810 | 16.9 | | |
| 6 | 金 | 牛乳 | ★回鍋肉丼 春雨スープ ★たこやきくん | 豚肉 レンズ豆 みそ ★たこ豆乳 ★かつお節 | 牛乳 青のり | にんじん ピーマン 小松菜 | 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ 白菜 コーン 切干大根 | 米 玄米 砂糖 片栗粉 春雨 ジャガイモ 小麦粉 | 米油 ごま油 油 | 831 | 14.6 | | |
| 9 | 月 | 牛乳 | 麻婆豆腐丼 トックスープ(卵入り) 果物(いちご) | 豚ひき肉 みそ 豆腐 とり肉 卵 | 牛乳 | にんじん にら 小松菜 | にんにく 生姜 干しこいたけ たけのこ ねぎ きくらげ いちご | 米 大麦 砂糖 片栗粉 トック | 米油 ごま油 | 785 | 17.9 | | |
| 10 | 火 | 牛乳 | 「練馬産ねぎの日」 麦ごはん ★ししゃもの練馬産ねぎソースかけ さつまいもと切り昆布の煮物 わかめと卵のスープ | 油揚げ とり肉 卵 | 牛乳 ★ししゃも 刻み昆布 わかめ | にんじん | ねぎ(一斉給食) 生姜 大根 干しこいたけ | 米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 | ごま油 | 752 | 14.8 | | |
| 11 | 水 | | 建国記念日 | | | | | | | | | | |
| 12 | 木 | 牛乳 | ごはん 里芋のスキヤキコロッケ 昆布キャベツ 小松菜と油揚げのみそ汁 | 豚ひき肉 油揚げ みそ | 牛乳 昆布 わかめ | にんじん 小松菜 | 生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ | 米 ジャガイモ 里芋 マッシュポテト こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉 | 米油 油 ごま油 白ごま | 776 | 12.6 | | |
| 13 | 金 | 牛乳 | 米粉カレーライス グリーンサラダ 抹茶チーズケーキ | 豚肉 大豆 レンズ豆 卵 | 牛乳 クリームチーズ クリーム | にんじん 小松菜 | たまねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ もやし レモン | 米 大麦 ジャガイモ 米粉 ざらめ 砂糖 小麦粉 | 米油 | 900 | 12.8 | | |
| 16 | 月 | 牛乳 | チキンライス ★鮭とほうれん草のホワイトソース焼き ABCスープ | とり肉 ★鮭 | 牛乳 クリーム チーズ | ピーマン にんじん ほうれん草 バセリ粉 小松菜 | たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく しめじ えのきだけ | 米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 ジャガイモ マカロニ | 米油 バター | 889 | 18.7 | | |
| 17 | 火 | 牛乳 | ジャージャー麺 酸辣湯(スーラータン) 果物(はるみ) | 豚ひき肉 大豆 みそ 鶏もも 豆腐 卵 | 牛乳 | にんじん | にんにく 生姜 えのきだけ ねぎ 干しこいたけ キュウリ たけのこ たまねぎ はるみ | 中華めん 砂糖 片栗粉 | ごま油 米油 | 757 | 18.3 | | |
| 18 | 水 | 牛乳 | ごはん 鉄火みそ ★厚揚げの中華旨煮 こんにゃくサラダ | みそ 大豆 豚肉 厚揚げ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ 小松菜 | 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 干しこいたけ キャベツ きくらげ もやし | 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく | 米油 ごま油 | 719 | 14.7 | | |
| 19 | 木 | 牛乳 | 「広島県郷土料理」 ★セルフワニバーガー ^{ボトフ} フルーツゼリー | ★さめ 豚肉 レンズ豆 ウインナー | 牛乳 寒天 | トマトピューレ にんじん | にんにく 生姜 セロリー キャベツ たまねぎ りんごジュース パインアップル缶 | ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 ジャガイモ パイナップル缶 | 油 米油 | 798 | 20.1 | | |
| 20 | 金 | 牛乳 | ごはん ★ぶりの照り焼き キャベツともやしのごま炒め ゆきんこ汁 | ★ぶり とり肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | 生姜 キャベツ もやし 大根 ねぎ | 米 砂糖 片栗粉 | ごま油 白ごま 米油 | 721 | 17.9 | | |
| 23 | 月 | | 天皇誕生日 | | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | | 学年末考査 | | | | | | | | | | |
| 25 | 水 | | 学年末考査 | | | | | | | | | | |
| 26 | 木 | | 学年末考査 | | | | | | | | | | |
| 27 | 金 | 牛乳 | ガーリックライスの焼肉添え 白菜のクリームスープ コーンポテト | 牛肉 ベーコン 豆乳 | 牛乳 | にんじん 小松菜 水菜 | にんにく たまねぎ 白菜 コーン | 米 大麦 ジャガイモ バター | オリーブ油 米油 | 716 | 13.2 | | |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

※★印はアレルギー対応食品になります。

※全校リクエスト給食です。

| 月 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(%) | 脂質(%) | 食塩相当量(g) | カルシウム(mg) | マグネシウム(mg) | 鉄(mg) | ビタミンA(μgRAE) | ビタミンB1(mg) | ビタミンB2(mg) | ビタミンC(mg) | 食物繊維(g) |
|-----|-------------|----------|-------|----------|-----------|------------|-------|--------------|------------|------------|-----------|---------|
| 平均値 | 778 | 15.9 | 30.9 | 3.1 | 396 | 113 | 3.3 | 288 | 0.35 | 0.52 | 21 | 8.3 |

1月に使用した食材の主な産地

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|----|-----|------|------|-------|------|--------|-------|------|------|---------|
| 牛乳 | 米 | 人参 | ねぎ | 玉ねぎ | にんにく | じゃがいも | れんこん | 南瓜 | ほうれん草 | もやし | いちご | 豚肉・鶏肉 |
| 東京都・群馬県・山梨県 山形県・北海道・岩手県 宮城県・秋田県・青森県 | 令和7年度産 岩手産ひとめぼれ | 千葉 | 千葉 | 北海道 | 青森 | 北海道 | 茨城 | 鹿児島 | 群馬 | 栃木 | 栃木 | 千葉・青森 |
| | | 生姜 | 小松菜 | キャベツ | 里芋 | せり | 青梗菜 | 大根・大根葉 | かぶ | ピーマン | ぽんかん | ムロアジ・いか |
| | | 茨城 | 埼玉 | 愛知 | 埼玉 | 茨城 | 千葉 | 練馬・千葉 | 千葉 | 高知 | 愛媛 | 東京・ペルー |

