

# 2月のこんだて



大泉中学校

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
☆ラッキースター献立☆ 牛乳 ごはん 和風塩麴ハンバーグ ほうれん草と しめじのソテー 野菜とわかめのみそ汁	【節分献立】 牛乳 まめわかごはん いわしフライ 塩和え 冬野菜のみそ汁	【区内産人参一斉使用日】 牛乳 ♪タンドリーチキンカレー 和風サラダ ♪おかしなおかしな 半熟卵	牛乳 ♪練馬スパゲティ ♪鉄骨サラダ ♪おからのロッククッキー	★世界の料理・中国★ 牛乳 きびごはん 春巻き 中華和え 酸辣湯(サンラータン)
9	10	11	12	13
牛乳 鶏ねぎごぼう丼 野菜碗 りんご	牛乳 チキンソリア 米粉マカロニ入り コンソメスープ はるみ	 建国記念の日	牛乳 フレンチトースト グリーンサラダ ポークビーンズ	【練馬産たくあん使用日】 牛乳 キムたくごはん ひじき入り玉子焼き のっぺい汁
16	17	18	19	20
牛乳 ♪担々つけ麺 白菜とかぶの浅漬け ♪揚げアップルパイ	牛乳 発芽玄米ごはん さばのカレー醤油焼き 千草和え 五目呉汁	牛乳 麻婆豆腐丼 肉片湯(ローペンタン) つぶつぶみかんゼリー	★郷土料理・福井★ 牛乳 ♪ソースかつ丼 そくせきづけ 打ち豆汁	牛乳 ごはん (♪秋田県産あきたこまち) さわらの西京焼き 野菜のごま和え 豚じゃがみそ汁
23	24	25	26	27
 天皇誕生日	牛乳 きんぴらごはん ししゃものみりん焼き じゃがいもと 生揚げのみそ汁 菊花みかん	牛乳 ♪パインパン ポテトグラタン キャベツ入り ミネストローネ	★世界の料理・韓国★ 牛乳 キンパ風手巻き寿司 キムチチゲ風スープ ♪いちご	★郷土料理・群馬★ 牛乳 豆腐めし ホルモン揚げ おきりこみ



※都合により献立内容を変更する場合があります。

※【2年生】9日(月)・10日(火)スキー移動教室と振替休日のため給食はありません。

※【3年生】10日(火)私立高校入試日のため給食はありません。

♪は3年生のリクエスト献立です。





# 2月の献立



令和8年

練馬区立大泉中学校

実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
		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		1食分 (kcal)	2人分 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 月	ごはん 牛乳 和風塩麹ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー 野菜とわかめのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ たまねぎ しめじ キャベツ <b>大根</b>	米 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	719	16.6
3 火	まめわかごはん 牛乳 いわしフライ 塩和え 冬野菜のみそ汁	大豆 いわし 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	もやし たまねぎ ごぼう <b>白菜</b>	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ごま油	740	17.2
4 水	♪タンドリーチキンカレー 牛乳 和風サラダ ♪おかしなおかしな半熟たまご	とり肉 かつお節	ヨーグルト 牛乳 寒天	<b>にんじん</b> 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン 桃	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 カルピス	米ぬか油 バター ごま油	794	12.9
5 木	♪練馬スバゲティ 牛乳 ♪鉄骨サラダ ♪おからのロッククッキー	まぐろ おから 卵	のり 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき チーズ	パセリ にんじん	<b>大根</b> キャベツ レモン	スバゲティ 砂糖 小麦粉 チョコチップ	オリーブ油 米ぬか油 バター	814	15.9
6 金	きびごはん 牛乳 揚げ春巻き 中華和え 酸辣湯	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく 生姜 しいたけ たけのこ キャベツ もやし	米 きび 春雨 片栗粉 春巻きの皮	米ぬか油 ごま油 白ごま	737	15.6
9 月	鶏ねぎごぼう丼 牛乳 野菜碗 りんご	とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ ごぼう <b>大根</b> りんご	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	747	18.3
10 火	チキンドリア 牛乳 米粉マカロニ入りコンソメスープ はるみ	とり肉 えび ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ コーン はるみ	米 小麦粉 パン粉 米粉マカロニ	バター 米ぬか油	794	13.7
12 木	フレンチトースト 牛乳 グリーンサラダ ボークビーンズ	卵 豚肉 いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマトピューレ ピーマン	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃが芋	バター 米ぬか油	737	15.6
13 金	キムタクごはん 牛乳 ひじき入り玉子焼き のっぺい汁	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	キムチ <b>たくあん</b> たまねぎ しいたけ <b>大根</b> ねぎ	米 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉	米ぬか油 白ごま ごま油	718	18.4
16 月	♪担々つけ麺 牛乳 白菜とかぶの浅漬け ♪揚げアップルパイ	豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ もやし しいたけ ねぎ <b>白菜</b> かぶ りんごレモン	中華めん 砂糖 グラニュー糖 ぎょうざの皮	米ぬか油 ラード 白ごま ごま油 バター	785	14.7
17 火	発芽玄米ごはん 牛乳 さばのカレー醤油焼き 干草和え 五目呉汁	さば とり肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし えのき たまねぎ <b>大根</b> ねぎ	米 発芽玄米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 ごま油	804	18.8
18 水	麻婆豆腐丼 牛乳 肉片湯(ローペントン) つぶつぶみかんセリ	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 寒天	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ <b>白菜</b> みかんジュース みかん	米 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	801	16.7
19 木	♪ソースかつ丼 牛乳 そくせきつけ 打ち豆汁	豚肉 卵 油揚げ 打ち豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう <b>大根</b> ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋	白ごま 米ぬか油	804	18.2
20 金	ごはん(♪秋田県産あきたこまち) 牛乳 さわらの西京焼き 野菜のごまあえ 豚じゃがみそ汁	さわら みそ 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 <b>白菜</b> ごぼう たまねぎ <b>大根</b> ねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	白すりごま 米ぬか油	752	18.0
24 火	きんぴらごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き じゃがいもと生揚げのみそ汁 菊花みかん	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ ねぎ みかん	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	668	16.8
25 水	♪パインパン 牛乳 ポテトグラタン キャベツ入りミネストローネ	とり肉 えび ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト缶	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	パインパン じゃが芋 小麦粉 パン粉	米ぬか油 バター	729	15.7
26 木	キンパ風手巻き寿司 牛乳 キムチチゲ風スープ ♪いちご	豚肉 みそ 豆腐	のり 牛乳	小松菜 にんじん	にんにく もやし 白菜 キムチ えのき しめじ いちご	米 砂糖 マロニー	米ぬか油 ごま油 白ごま	788	18.1
27 金	豆腐めし 牛乳 ホルモン揚げ おきりこみ	豆腐 油揚げ 竹輪 卵 とり肉	牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	しめじ <b>大根</b> しいたけ <b>白菜</b> ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 里芋 ほうとう	米ぬか油	829	16.1

\*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。

\*太字の食材は練馬区産を使用予定です。

♪は3年生のリクエスト献立です。

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	764	16.5	31.1	3.2	383	116	3.1	260	0.37	0.52	20	7.1