

2月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
☆ラッキースター献立☆ 牛乳 ごはん 和風塩麹ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー 野菜とわかめのみぞ汁	【節分献立】 牛乳 まめわかごはん いわしフライ 塩和え 冬野菜のみぞ汁	【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 野菜椀 りんご	牛乳 チキンドリア 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pei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 五目吳汁	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 豚じゅがみぞ汁
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 じやがいもと生揚げのみぞ汁 菊花みかん	牛乳 ♪パインパン ポテグラタン 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	献立名	主な材料とその働き						栄養量 kcal (%)
		おもに体の組織をつくる 1群	おもに体の調子を整える 2群	おもにエネルギーとなる 3群	おもにエネルギーとなる 4群	おもにエネルギーとなる 5群	おもにエネルギーとなる 6群	
2月曜	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 大根	米 パン粉 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	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 白菜	米 小麦粉 パン粉 ジャガ芋	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	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン 桃	米 ジャガ芋 小麦粉 砂糖 カルビス	米ぬか油 バター ごま油	794 12.9
5木	♪練馬スパゲティ 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	大根 キャベツ レモン	スパゲティ 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 野菜椀 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 大根 りんご	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	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 ポークピーンズ	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 ジャガ芋	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 のっつい汁	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	キムチ たくあん たまねぎ しいたけ 大根 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 白菜 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 千草和え 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 大根 ねぎ	米 発芽玄米 片栗粉 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	米ぬか油 ごま油	804 18.8
18水	麻婆豆腐丼 牛乳 肉片湯(ローベンタン) つぶつみかんゼリー	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 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 そくせきづけ 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 大根 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 白菜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	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 ジャガ芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	668 16.8
25水	♪パンインパン 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	パンインパン ジャガ芋 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 大根 しいたけ 白菜 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