

# 2月のこんだて



## 大泉中学校

2/2	2/3 ★	2/4	2/5	2/6	2/7 ★	2/8
	【節分献立】				【練馬長ねぎ 一斉給食日】	
	まめわかごはん	タンドリーチキンカレー	ごはん	スパゲティミートソース	鶏ねぎごぼう丼	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	豚ばら大根の肉味噌炒め	かりかりじゃこサラダ	さわらの西京焼き	イタリアンサラダ	五目呉汁	
	いわしのつみれ汁	いちご	野菜のごま和え		でこぼん	
		(リクエスト給食)	肉豆腐			

2/9	2/10 ★	2/11 建国記念の日	2/12	2/13	2/14	2/15
	【私立入試日】					
	きびごはん		フレンチトースト	メキシカンライス	ごはん	
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	
	揚げ春巻き		ハニーサラダ	鶏肉のBBQソース	酢豚	
	中華和え		春野菜の米粉チャウダー	茹でブロッコリー	貝だくさん春雨スープ	
	酸辣湯			ABCスープ		
				(リクエスト給食)		

2/16	2/17	2/18	2/19 ★	2/20	2/21 ★	2/22
			【小中連携献立日】	【受験応援献立】	【都立第一次入試日】	
	黒砂糖パン	きびご飯	チャプチェ丼	ポークカレーライス米粉使用	高菜チャーハン	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ポテトグラタン	すき焼き煮	ローペンタン	カツカレーのカツ	鶏の唐揚げ(卵なし)	
	ミネストローネ・キャベツ	大豆と小魚(かえり じゃこ)の揚げ煮	カフェオレーゼリー (クリームのせ)	そくせきづけ いい予感(いよかん)	えのきとわかめのスープ	
		つぶつぶみかんゼリー				

2/23	2/24 振替休日	2/25	2/26 ★	2/27 ★	2/28 ★	
			【10組スキー移動教室】			
		ごはん	ごはん	五目肉うどん	★八宝おこわ	
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
天皇誕生日		手作りふりかけ	和風塩麹ハンバーグ	りんごとさつまいも煮	粟米湯(スーミータン)	
		キャベツのあっさり和え	ほうれん草としめじのソテー		おかしなおかしな生卵	
		生揚げと野菜のうま煮	野菜とわかめのみそ汁			

令和7年

2月献立表

大泉中学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月		【節分献立】 まめわかごぼん 牛乳 豚ばら大根の肉味噌炒め いわしのつみれ汁	黄だいず 炊き込みわかめの素 飲用牛乳(200ml) 豚バラ肉 赤みそ 冷凍すりみいわし 白みそ 鶏卵	精白米 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 さといも	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ 青ピーマン ごぼう しょうが ごまつな	742	15.1	32.9	3.9
4	火		タンドリーチキンカレー 牛乳 かりかりじゃこサラダ いちご	鶏もも肉 ヨーグルト(全脂無糖) 調理用牛乳 飲用牛乳(200ml) ちりめんじゃこ	精白米 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 上白糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いちご	764	14.2	31.7	3.2
5	水		ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 野菜のごま和え 肉豆腐	飲用牛乳(200ml) さわら 西京みそ 油揚げ 豚肩肉 焼き豆腐	精白米 上白糖 白ごま 米サラダ油 つきこんにゃく じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが はくさい ごまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ 根菜ねぎ	838	19.1	27.5	3.2
6	木		スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ	豚ひき肉 クリーム パルメザンチーズ 飲用牛乳(200ml) サラダチーズ	米サラダ油 スパゲティハーフ(卵なし) 上白糖 オリーブ油	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ	739	17.1	32.2	4.1
7	金		【練馬長ねぎ育給食日】 鶏ねぎごぼう丼 牛乳 五目呉汁 でこぼん	鶏むね肉 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 油揚げ 黄だいず 白みそ 赤みそ	精白米 でん粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 つきこんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 根菜ねぎ テコポン	795	19.5	23.4	3.0
10	月		【私立入試日】 きびごぼん 牛乳 揚げ春巻き 中華和え 酸辣湯	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵	精白米 きび 米サラダ油 普通はるさめ ごま油でん粉 春巻きの皮 揚げ油 白ごま	にんにく しょうが 干しいたけ だけのご水煮 にんじん キャベツ 緑豆もやし ごまつな ほうれんそう	736	15.7	32.3	2.5
12	水		フレンチトースト 牛乳 ハニーサラダ 春野菜の米粉チャウダー	調理用牛乳 冷蔵液卵(殺菌) 飲用牛乳(200ml) ベーコン 鶏もも肉 クリーム	食パン 有塩バター 上白糖 揚げ油 じゃがいも はちみつ 米サラダ油 米粉	きゅうり にんじん キャベツ にんにく たまねぎ かぶ コーン缶 ごまつな	775	14.0	42.0	3.5
13	木		メキシカンライス 牛乳 鶏肉のBBQソース 茹でブロッコリー ABCスープ	豚ひき肉 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉	精白米 有塩バター 米サラダ油 三温糖 じゃがいも ABCマカロニ(卵なし)	たまねぎ にんじん コーン しょうが 根菜ねぎ にんにく りんご ブロッコリー マッシュルーム キャベツ パセリ	767	17.9	33.0	3.8
14	金		ごはん 牛乳 酢豚 具だくさん春雨スープ	飲用牛乳(200ml) 豚肩肉 木綿豆腐 鶏むね肉	精白米 でん粉 揚げ油 じゃがいも 米サラダ油 三温糖 ごま油 普通はるさめ 白ごま	しょうが にんじん たまねぎ だけのご水煮 青ピーマン 干しいたけ バイン缶 キャベツ 緑豆もやし 干しいたけ 根菜ねぎ いら	836	14.0	29.4	2.6
17	月		黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン ミネストローネ・キャベツ	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 調理用牛乳 むきえび ビザチーズ ベーコン いんげんまめ	黒砂糖/パン 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 パン粉(大豆なし)	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく にんじん セロリー キャベツ トマト缶	739	15.8	36.5	4.2
18	火		きびご飯 牛乳 すき焼き煮 大豆と小魚(かえりじゃこ)の揚げ煮 つぶつぶみかんゼリー	飲用牛乳(200ml) 和牛肉肩 焼き豆腐 黄だいず かえり煮干 粉寒天	精白米 きび 米サラダ油 つきこんにゃく 三温糖 揚げ油 でん粉 さつまいも 上白糖	にんじん ぶなしめじ はくさい 根菜ねぎ みかん果実飲料 みかん缶	888	15.8	28.0	2.3
19	水		【小中連携献立日】 チャプチェ丼 牛乳 ローベントン カフェオレーゼ(クリームのせ)	豚ひき肉 飲用牛乳(200ml) 豚肩肉 アガー 調理用牛乳 ホイップクリーム	精白米 米サラダ油 上白糖 普通はるさめ 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん だけのご水煮 根菜ねぎ たまねぎ 干しいたけ はくさい 根菜ねぎ チンゲンサイ	737	14.5	33.5	3.8
20	木		【受験応援献立】 ホークカレーライス米粉使用 牛乳 カツカレーのカツ そくせきづけ いい予感(いよかん)	豚肩肉 レンズまめ 豚ヒレ肉 飲用牛乳(200ml) 鶏卵	精白米 米サラダ油 じゃがいも 米粉 ざらめ糖 薄力粉 白ごま パン粉(大豆なし) 揚げ油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり いよかん	876	13.8	28.4	2.7
21	金		【都立第一次入試日】 高菜チャーハン 牛乳 鶏の唐揚げ(卵なし) えのきたわかめのスープ	豚ひき肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 豚肩肉 木綿豆腐 カットわかめ	精白米 ごま油 米サラダ油 でん粉 揚げ油	しょうが たかな漬 にんにく えのきただけ たまねぎ にんじん ごまつな	802	15.9	36.2	3.0
25	火		ごはん 牛乳 手作りぶりかけ キャベツのあっさり和え 生揚げと野菜のうま煮	飲用牛乳(200ml) 糸削り あおのり ちりめんじゃこ 鶏もも肉 黄だいず 生揚げ	精白米 白ごま 三温糖 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ しょうが 干しいたけ だけのご水煮 だいこん 冷凍さやいんげん	764	16.9	28.0	2.5
26	水		【10組スキー移動教室】 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	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 ベーコン カットわかめ 白みそ 赤みそ	精白米 パン粉(大豆なし) でん粉 上白糖 米サラダ油 有塩バター じゃがいも	だけのご水煮 たまねぎ ぶなしめじ にんじん ほうれんそう だいこん	735	16.2	27.1	3.6
27	木		【10組スキー移動教室】 五目肉うどん 牛乳 りんごとさつまいも煮	豚バラ肉 豚もも肉 油揚げ 飲用牛乳(200ml)	冷凍うどん 米サラダ油 さつまいも 三温糖	にんじん たまねぎ ぶなしめじ だいこん 根菜ねぎ ごまつなりんご みかん果実飲料	724	15.6	26.2	2.0
28	金		【10組スキー移動教室】 八宝おこわ 牛乳 粟米湯(スーミータン) おかしなおかしな生卵	豚肩肉 うすら卵水煮 しばえび 飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 鶏卵 粉寒天	精白米 もち米 米サラダ油 ごま油 でん粉 上白糖	にんじん だけのご水煮 干しいたけ グリーンピース たまねぎ クリームコーン缶 ごまつなりんごジュース 黄桃缶	755	16.0	25.3	2.7

※ 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18回

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	30.7	3.1	375	110	2.9	253	0.37	0.51	23	7.3

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。