

令和7年

2月献立表

大泉西中学校

実施日	日	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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	豆わかごはん いわしの蒲焼き 野菜の梅和え けんちん汁 	大豆 いわし とり肉 油揚げ 豆腐	炊き込みわかめの素 牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし 梅干し ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋	揚げ油 白ごま ごま油 米油	732	16.9	29.3	3.4
4	火	麦ごはん ひじきふりかけ 西湖豆腐 野菜のナムル 	かつお節 豚ひき肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん トマト にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり 大根 コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ごま 米油 ごま油	682	16.6	28.4	2.5
5	水	★きなご揚げパン 飲用牛乳 大根のツナサラダ 太平燕 (タイビーエン)	きな粉 まぐろ缶 豚肉 えびいかな ると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 生姜 にんにく たけのこ 白菜	ミルクパン グラニュー糖 砂糖 春雨 片栗粉	揚げ油 米油 ごま油	702	16.2	37.1	3.1
6	木	麦ごはん ★鶏肉のから揚げ ほうれん草のごま和え 沢煮椀 	とり肉 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく	揚げ油 白すりごま	734	16.2	34.2	2.4
7	金	練馬産ねぎの塩豚丼 飲用牛乳 じゃがいもの味噌汁 抹茶ミルクプリン 	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ アガー クリーム	にんじん 葉ねぎ 小松菜	にんにく もやし ねぎ たまねぎ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	798	15.3	33.8	2.9
10	月	チリビーンズライス 飲用牛乳 あさりとブロッコリーのサラダ 	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 あさり	牛乳	にんじん トマトジュース トマトピューレ ブロッコリー	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 揚げ油 ごま油	733	15.4	25.3	2.9
12	水	キムタクチャーハン 飲用牛乳 ★いももち ワントンスープ	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく キムチ たくあん もやし キャベツ ねぎ	米 大麦 じゃが芋 片栗粉 砂糖 ウェーブワントン	米油 ごま油 揚げ油	732	13.7	24.5	3.9
13	木	麦ごはん さばの塩焼きおろしそえ 五目きんぴら 小松菜とえのきの味噌汁 	さば さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油	707	17.8	29.9	3.3
14	金	飲用牛乳 フレンチサラダ ★チョコチップケーキ パン2種(ココア&米粉) 飲用牛乳 えびとブロッコリーのグラタン 野菜とレンズ豆のトマトスープ 	まぐろ缶 卵	のり 牛乳	小松菜	大根 キャベツ もやし コーン たまねぎ	スバゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 チョコレート	オリーブ油 米油 バター	786	15.4	37.4	3.5
17	月	飲用牛乳 えびとブロッコリーのグラタン 野菜とレンズ豆のトマトスープ 	えび あさり ベーコン レンズ豆	牛乳 クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	ココアパン 米粉パン マカロニ 小麦粉 砂糖	米油 バター	680	19.3	39.2	4.1
18	火	あぶ玉丼 飲用牛乳 菜の花のごまみそ くだもの (デコボン) 	とり肉 油揚げ 卵 みそ	牛乳	なばな	たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ デコボン	米 大麦 砂糖 片栗粉	白ねりごま	744	16.0	28.9	2.1
19	水	野菜チャーハン 飲用牛乳 ★ジャンボ揚げぎょうざ スキージ 	焼き豚 豚ひき肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	野菜菜 にら にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ にんにく 生姜 たまねぎ 大根 ごぼう しいたけ	米 大麦 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 こんにゃく さつま芋	ごま油 白ごま 揚げ油 米油	756	15.4	28.9	3.9
20	木	★カツカレー 飲用牛乳 ★フルーツヨーグルト 	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー パインアップル缶 桃缶 みかん缶	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ざらめ 砂糖	揚げ油 米油 バター	844	14.5	25.5	2.4
21	金	麦ごはん 魚のんにくみそ焼き 小松菜のしらす和え 肉じゃが 	鮭 みそ 豚肉	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 白ごま 米油	706	20.6	20.0	3.0
25	火	ハエリア 飲用牛乳 ポテトオムレツ パスタ入りスープ	とり肉 いか えび あさり ベーコン 卵	牛乳 生クリーム	にんじん 赤ビーマン ビーマン トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム	米 大麦 じゃが芋 砂糖 マカロニ	米油 オリーブ油	758	17.0	30.4	3.8
26	水	五目あんかけ焼きそば 飲用牛乳 ★大学芋 	豚肉 えびいかな うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たけのこ 干ししいたけ たまねぎ 白菜 もやし	中華めん 砂糖 片栗粉 粉 さつま芋 みずあめ	ごま油 米油 揚げ油 黒ごま	790	15.3	28.4	3.0
27	木	きびごはん ししゃものカレー揚げ 磯香和え 肉豆腐 	牛肉 豆腐	牛乳 ししゃものり	小松菜 にんじん	もやし たまねぎ しめじ ねぎ	米 きび 小麦粉 しらたき 焼きふ 砂糖	揚げ油 米油	832	17.1	34.9	3.2
28	金	★豚キムチ丼 飲用牛乳 ★パリパリサラダ ★サイダーボンチ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 寒天	にら	にんにく たまねぎ キムチ ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 ワントンの皮 ジュース	ごま油 揚げ油	756	14.7	22.9	2.6

※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 **太字**は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

【2月の大泉地区産食材の使用予定】 4日(火): トマト 20日(木): トマト

★は、給食委員会のリクエストアンケート上位の料理です。

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 (ugRAE)	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	748	16.2	29.9	3.1	371	110	3.4	209	0.34	0.43	18	7.3