令和8年　2月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	献立名	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		ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ごはん ★ 牛乳 鉄火みそ 厚揚げの中華旨煮 ★あさりのカリッとサラダ	みそ 大豆 豚肉 厚揚げ あさり	★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 大根 干ししいたけ キャベツ きくらげ	米 砂糖 片栗粉	米油 ★油 ごま油	771	14.4
3	火	韓国風手巻き寿司 ★ 牛乳 いわしのつみれ汁 大豆サラダ りんごゼリー	牛ミンチ かまぼこ いわし 鶏ひき肉 みそ 大豆 まぐろ缶	のり ★牛乳 アガー	にんじん ほうれん草 小松菜	干ししいたけ たくあん ねぎ 生姜 大根 ごぼう 白菜 キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	703	15.6
4	水	★チーズパン ★牛乳 チキンビーンズ 練馬にんじんとひじきサラダ	とり肉 大豆 ウインナー	★牛乳 ひじき	トマト缶 にんじん トマトピューレ パセリ粉 にんじん（一斉給食）	にんにく セロリー たまねぎ もやし きゅうり コーン	★チーズパン じゃが芋 砂糖	米ぬか油	733	18.2
5	木	麦ごはん ★牛乳 ★ 千草焼き 切干大根とピーマンの炒め物 南瓜の味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 ★卵 ★さつま揚げ 豚肉 みそ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 さやいんげん ピーマン かぼちゃ	干ししいたけ えのきたけ 切干大根 しめじ たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖	米ぬか油	723	17.2
6	金	きのこのトマトスパゲティ ★牛乳 カリカリじゃこサラダ ★抹茶ケーキ（卵なし）	豚ひき肉 大豆	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶 トマトジュース 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ 大根	★スパゲティ 砂糖 ★小麦粉 甘納豆	米ぬか油 米油 ★バター	774	15.8
9	月	ポークカレーライス ★牛乳 フレンチサラダ 果物（みかん）	豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン みかん	米 大麦 じゃが芋 ざらめ ★小麦粉 砂糖	米油 米ぬか油	820	12.5
10	火	ごはん ★ 牛乳 ★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 塩昆布 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ	米 じゃが芋 里芋 こんにゃく 砂糖 ★小麦粉 ★パン粉	米油 ★油 ごま油 白ごま	764	12.6
12	木	チキンライス ★ 牛乳 ★鮭とﾎｳﾚﾝ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 パセリ粉 小松菜	たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン グリンピース にんにくえのきたけ	米 大麦 砂糖 ★小麦粉 ★パン粉 じゃが芋 ★マカロニ	米油 ★バター	889	18.7
13	金	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 春雨スープ	豚ひき肉 みそ 豆腐 とり肉	★牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ ねぎ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	704	18.7
16	月	★ハニートースト ★牛乳 ★ホワイトシチュー オニオンドレサラダ ★黒糖豆乳ゼリー	とり肉 ほたて レンズ豆 豆乳	★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 はちみつ じゃが芋 ★小麦粉 砂糖 黒砂糖	★バター 米油 オリーブ油	910	14.4
17	火	豆とごぼう入りドライカレー ★牛乳 グリーンサラダ	豚ひき肉 大豆	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう レーズン キャベツ もやし	米 大麦 米粉 砂糖	豆乳バター 米油	704	14.7
18	水	ごはん ★牛乳 ぶりの照り焼き 五目きんぴら ゆきんこ汁	ぶり 豚肉 とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごま油 米油 白ごま	728	17.9
19	木	★高野豆腐の卵とじ丼 ★牛乳 野菜のごまみそ きりたんぽ汁（秋田県）	鶏ひき肉 高野豆腐 ★卵 みそ とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜 せり	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	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
20	金	★ガパオライス ★牛乳 えびと春雨のソテー ★フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 えび	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ もやし キャベツ レモン みかん缶 パインアップル缶	米 大麦 砂糖 春雨	米ぬか油 ごま油	776	14.7
24	火	ガーリックライスの焼肉添え ★牛乳 わかめスープ コーンポテト	牛肉 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ コーン	米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米油 ごま油 豆乳バター	708	13.3
27	金	麦ご飯 ★牛乳 ★タンドリーチキン ゆで野菜ごま入りドレッシング トマトスープ	とり肉 レンズ豆	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト缶 パセリ粉	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま	769	16.7

※　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16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
平均値	765	15.8	30.7	2.8	375	112	3.3	290	0.36	0.50	20	8.1

< 今月の予定産地> ★米・・岩手県産ひとめぼれ　★牛乳・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道

2月の献立より

2日　「鉄火味噌」　大豆を柔らかくして茹でてみじん切りにし、味噌と砂糖等で味を整えた日本の豆料理です。

3日　「節分献立」　節分は「季節を分ける」ことを意味していて、立春を意前日を指します。節分の日に、恵方を向いて食べると縁起が良いとされる「恵方巻き」。

4日　「 練馬人参一斉給食」　練馬区産の人参を使用した練馬区一斉給食です。北中では、チキンビーンズと練馬人参とひじきのサラダに人参を使用します。

豆で災いを追いはらう　節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節がかわる節目のことですが、次第に立春（２月４日頃）の前の日のことをいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。

ⓒ少年写真新聞社2025