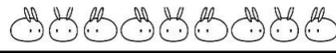


令和2年

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	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		I類材 ¹ (kcal)	たんぱく質 ² (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	牛乳	『節分献立』 韓国風ちらし手巻き寿司 ★いわしの生姜煮 すまし汁 ★大豆とじゃこの甘辛揚げ	豚ひき肉 高野豆腐 ★いわし 大豆	のり ★牛乳 昆布 ★ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 みつば	干しいたけ たくあん 生姜 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく 焼きふ	ごま油 白ごま 米油	767	19.1
4	火	牛乳	★あんかけ焼きそば おから団子スープ 果物 (いちご)	豚肉 いか 鶏肉 おから 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 ★もやし きくらげ いちご	★中華めん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	717	16.9
5	水	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼 野菜のごま酢和え じゃがいもの豆乳みそ汁	豚肉 高野豆腐 ★卵 豆乳 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり 白菜	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白すりごま	755	15.9
6	木	牛乳	麦ごはん かぼちゃコロツケ ★野菜のおかか和え ゆきんこ汁	豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐	★牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ キャベツ ★もやし なめこ 大根 ねぎ	米 大麦 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 片栗粉	米油 米ぬか油	749	11.6
7	金	牛乳	麦ごはん 鉄火みそ 塩肉じゃが ★まぜっこサラダ ぶどうゼリー	豚肉 みそ 大豆	★牛乳 ★しらす干し 寒天	にんじん	生姜 たまねぎ 干しい たけ キャベツ 大根 きゅうり ぶどうジュ ース ぶどう缶	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米ぬか油 白ごま	757	11.5
10	月		3年生は給食はありません。								
10	月	牛乳	菜めし いかの香味焼き 変わり煮びたし 呉汁 果物(みかん)	いか 油揚げ 鶏肉 みそ 大豆	★牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	生姜 にんにく ねぎ 干しいたけ 大根 みかん	米 大麦 しらたき 砂糖 里芋	白ごま ごま油	769	19.0
11	火		建国記念の日								
12	水		2年生は学年末考査のため給食はありません。								
13	木	牛乳	ひよこ豆と挽肉のカレー ★じゃこの和風サラダ ★おかしなおかしな目玉焼き	豚肉 ひよこ豆	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 寒天	ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり ★桃缶	米 大麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	869	12.9
13	木	牛乳	★セルフフィッシュバーガー ★フレンチサラダ A B C スープ	★たら 鶏肉	★牛乳	トマトピューレ ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ★りんご コーン	★ミルクパン 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米油 米ぬか油	743	18.3
14	金	牛乳	ターメリックライス ★タンドリーチキン ゆで野菜オニオンソース たっぷり野菜のトマトスープ	鶏肉 ベーコン レンズ豆	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	米 大麦 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油	785	14.7
17	月	牛乳	ごはん さわらの西京焼き 野菜とこんにゃくのピリッと炒め うすくず汁	さわら みそ 油揚げ 豚肉	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 砂糖 しらたき 里芋 ちくわぶ 片栗粉	ごま油 米ぬか油	778	17.0
18	火	牛乳	キムチチャーハン いかしゅうまい 塩きゅうり ★チンゲン菜ともやしのスープ	豚肉 鶏肉 いか 鶏肉 油揚げ	★牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	キムチ ねぎ たまねぎ 生姜 切干大根 ★もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 しょうまいの皮 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	757	16.3
19	水	牛乳	麦ごはん ★ひじき入り卵焼き キャベツと油揚げの和え物 ★石狩汁	豚肉 ★卵 油揚げ ★鮭 みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白すりごま	808	17.5
20	木	牛乳	こぎつねごはん ★わかさぎの唐揚げ 野菜のいそあえ ★ほうとう汁	鶏肉 大豆 油揚げ 鶏肉 みそ	★牛乳 ★わかさぎ のり	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	グリーンピース 生姜 にんにく キャベツ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 ★ほうとう こんにゃく	米ぬか油 油 白ごま ごま油	849	14.5
21	金		3年生は給食はありません。								
21	金	牛乳	★パン2種 (明日葉パン、バインパン) ポークビーンズ ハニーマスタードサラダ ★黒糖豆乳ゼリー	豚肉 レンズ豆 いんげん豆 豆乳	★牛乳 寒天 ★クリーム	にんじん トマトピューレ パセリ	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	★バインパン ★あしたばパン じゃが芋 砂糖 小麦粉 はちみつ 黒砂糖	米ぬか油 米油	784	14.2
24	月		天皇誕生日振替休日								
25	火		2年生 スキー教室振替休日								
25	火	牛乳	ごはん 信田煮(油揚げの袋煮) ★小松菜とツナのごま酢和え ★かきたま汁	油揚げ 鶏肉 豆腐 ★まぐろ缶 ★卵	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 干しいたけ たまねぎ ★もやし ねぎ	米 スパゲティ 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま	765	16.0
26	水		1年生・3年生は学年末考査のため給食はありません。								
27	木	牛乳	ひよこ豆と挽肉のカレー ★じゃこの和風サラダ ★おかしなおかしな目玉焼き	豚肉 ひよこ豆	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 寒天	ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり ★桃缶	米 大麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	869	12.9
27	木	牛乳	★セルフフィッシュバーガー ★フレンチサラダ A B C スープ	★たら 鶏肉	★牛乳	トマトピューレ ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ★りんご コーン	★ミルクパン 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米油 米ぬか油	743	18.3
28	金	牛乳	麻婆豆腐丼 水菜のスープ 果物 (いちご)	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	★牛乳 わかめ	にんじん なら 水菜	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ いちご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	746	17.2

※ 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
 ※ ★印はアレルギー対応食品になります。
 ※ 今月の給食は 学年によって給食がない日がありますのでご注意ください。

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	778	15.7	26.7	3.0	391	126	3.1	303	0.44	0.59	41	6.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上