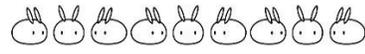


令和3年

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		I群*	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	牛乳 ★二色揚げパン♪ (きな粉・ココア) マカロニソテー ★おから団子スープ	★きな粉 ロースハム 鶏肉 ★おから ★豆腐	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 白菜	★ねじりパン 砂糖 マカロニ 片栗粉	米油 米ぬか油	748	14.3
2	火	牛乳 「節分献立」 ★韓国風ちらし寿司 ★いわし団子汁 ★大豆とじゃこの甘辛揚げ りんごゼリー♪	豚ひき肉 ★かまぼこ ★つみれ ★大豆	のり ★牛乳 ★ちりめんじゃこ アガー	にんじん ほうれん草 小松菜	干しいたけ たくあん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ りんごジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	ごま油 白ごま 米油	754	15.9
3	水	牛乳 麦ごはん のりの佃煮♪ 塩肉じゃが 野菜と春雨のごま和え	豚肉	★牛乳 のり	にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ	米 大麦 こんにやく じゃが芋 砂糖 春雨	米油 白すりごま	714	11.7
4	木	牛乳 ハッシュドポーク キャベツと水菜のサラダ 果物(りんご)	豚肉 レンズ豆 みそ	★牛乳	にんじん トマトピューレ 水菜 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく りんご マッシュルーム グリーンピース	米 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 白すりごま	835	11.4
5	金	牛乳 キムチチャーハン♪ シューマイ スナックエンドウのごま和え ★チンゲン菜ともやしのスープ	豚肉 豚ひき肉 とり肉 ★油揚げ	★牛乳	にんじん なら スナックえんどう チンゲンサイ	キムチ ねぎ たまねぎ たけのこ★もやし 干しいたけ 生姜 グリーンピース	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 春雨	米油 ごま油 白ごま 白すりごま	816	14.6
8	月	牛乳 「和牛肉の販売促進緊急対策事業協力献立」 牛かつ丼 キャベツのあっさりあえ 玉ねぎのみそ汁	牛肉 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 たまねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 ざらめ 砂糖 焼きふ	米油	898	16.3
9	火	牛乳 ★あんかけ焼きそば♪ ★五目豆 ★UFOゼリー♪	豚肉 ★いか 鶏肉 ★大豆	★牛乳 寒天	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 ★もやし くらげ れんこん りんごアップル缶	★中華めん 砂糖 こんにやく 片栗粉 白玉団子★乳酸菌飲料	米油 ごま油	854	15.1
10	水	牛乳 ★切干しおこわ ★ししゃもの磯辺焼き 小松菜とえのきのおかか和え じゃがいものみそ汁	豚ひき肉 ★油揚げ かつお節 みそ	★牛乳 ★ししゃも 青のり わかめ	にんじん 小松菜	切干大根 ★枝豆 えのきたけ 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃが芋	米油 白ごま	728	17.7
11	木	建国記念の日								
12	金	牛乳 ★高野豆腐の卵とじ丼 野菜ごま汁 ★かぼちゃ団子の黒蜜かけ	とり肉 ★高野豆腐 ★卵 みそ ★きな粉	★牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜 かぼちゃ	たけのこ たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ	米 大麦 しらたき 砂糖 白玉粉 黒砂糖	白すりごま	881	15.3
15	月	牛乳 スパイシーピラフ ★魚のトマトパン粉焼き 小松菜とポテトのスープ 果物(デコボン)	豚肉 ヒメダイ ベーコン	★牛乳 ★チーズ	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく しめじ デコボン	米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋	米油 オリーブ油	815	17.4
16	火	牛乳 菜めし 鯉の甘辛揚げ 野菜のごまみそあえ ★沢煮椀	かつお みそ とり肉 ★油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 キャベツ きゅうり 大根	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく	白ごま 米油 白すりごま 米油	742	19.9
17	水	牛乳 ★クリームスパゲティ♪ ウインナーとコーンのソテー♪ 果物(いちご)	とり肉 ウインナー	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン いちご	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 米油 ★バター	862	13.4
18	木	牛乳 ★梅ちりめんごはん♪ ★筑前煮♪ パリパリサラダ♪	★大豆 とり肉	★ちりめんじゃこ ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	梅 生姜 ごぼう たけのこ たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	米 大麦 こんにやく 里芋 砂糖 ワンタンの皮	白ごま 米油 油 米ぬか油	745	14.6
19	金	牛乳 「水産物販売促進緊急対策事業協力献立」 ごはん 真鯛の煮付け キャベツのそぼろ炒め ★ほうとう汁♪	まだい 鶏ひき肉 みそ 鶏肉 ★油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ ほうれん草	生姜 キャベツ 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ★ほうとう こんにやく	米油	810	17.4
22	月	牛乳 チキンパエリア ★スパニッシュオムレツ パイザンヌスープ ★フルーツヨーグルト♪	とり肉 豚ひき肉 レンズ豆 ★卵 ベーコン	★牛乳 ★チーズ ★クリーム ★ヨーグルト	にんじん トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ 大根 桃缶 パインアップル缶 みかん缶	米 大麦 じゃが芋 砂糖	オリーブ油 米油	885	15.1
23	火	天皇誕生日								
24	水	学年末考査 給食はありません								
25	木	学年末考査 給食はありません								
26	金	牛乳 「和牛肉の販売促進緊急対策事業協力献立」 牛丼 キャベツの昆布漬け 果物(甘平)	牛肉	★牛乳 刻み昆布	にんじん こねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり かんぺい	米 大麦 しらたき 砂糖	米油	957	12.0

※ 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

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※ ♪は3年生卒業リクエストです。

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	815	15.1	28.3	3.0	385	108	3.1	307	0.44	0.58	37	5.8
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