

令和4年

2月献立表

練馬区立 大泉北中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	曜		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	牛乳	たご飯 ★静岡おでん 根菜チップス 果物 (みかん)	たご 油揚げ★つみれ がんとどき★さつま揚げ ★竹輪 ころはんぺん ★うずら卵	★牛乳 昆布 青のり	にんじん かぼちゃ	大根 れんこん みかん	米 大麦 もち米 じゃが芋 こんにやく ちくわぶ さつま芋	米油	738	17.8
2	水	牛乳	レンズ豆入りチキンカレー 野菜のガーリックソテー	鶏もも レンズ豆 豆乳 ベーコン	★牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 コーン りんごジュース たまねぎ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ	米油 オリーブ油	753	12.2
3	木	牛乳	『節分献立』 ★いわしのかば焼き丼 けんちん汁 きなこ豆	★いわし とり肉 厚揚げ 大豆 きな粉	★牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 里芋 こんにやく	米油	818	17.2
4	金	牛乳	★ミルクパン ★冬野菜のホワイトシチュー ♪ キャロットドレッシングサラダ 果物 (いちご)	とり肉 ほたて レンズ豆	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ カリフラワー かぶ キャベツ きゅうり いちご	★ミルクパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター オリーブ油	751	16.5
7	月	牛乳	ジャンバラヤ ★イタリアンスープ ★アップルパイ ♪	豚肉 ソーセージ ひよこ豆 とり肉 ★卵	★牛乳 ★チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	セロリー たまねぎ コーン りんご缶 レモン	米 大麦 パン粉 マカロニ ★パイシート 砂糖	米油	826	14.7
8	火	牛乳	ごはん 里芋のすき焼きコロケ♪ 昆布キャベツ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛ひき肉 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 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 ごま油	771	13.9
9	水	牛乳	ソース焼きそば ★わかめと卵のスープ ★おかしなおかしな目玉焼き♪	豚肉 かつお節 豆腐 ★卵	青のり ★牛乳 わかめ 寒天	にんじん	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ 干しいたけ 桃缶	中華めん 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	702	17.3
10	木	牛乳	生姜ご飯 ★ししゃもの利久焼き ピリ辛きゅうり すき焼き風肉豆腐	とり肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★子持ちししゃも	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり にんにく ねぎ白菜 たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ★白ごま ★黒ごま ごま油	810	21.8
11	金	建国記念日									
14	月	牛乳	スパイシーピラフ ★タンドリーチキン 大豆入りミネストローネ ★黒糖豆乳ゼリー	豚肉 とり肉 大豆 レンズ豆 豆乳	★牛乳 ★ヨーグルト 寒天 ★クリーム	にんじん ピーマン トマト缶 さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく セロリー 生姜	米 大麦 マカロニ 黒砂糖	米油	764	19.3
15	火	牛乳	★ビビンバ ★いかのチリソース 広東スープ ★スナッパえんどうのごま和え	豚ひき肉 ★いか とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ スナッパえんどう	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ★白すりごま 米油 ★白ごま	785	18.8
16	水	牛乳	★高野豆腐の卵とじ丼 こんにやくのみそ炒め せんべい汁(青森県)	鶏ひき肉 高野豆腐 ★卵 みそ とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく 南部せんべい	米油	760	16.3
17	木	牛乳	ごはん 鉄火みそ 厚揚げの中華旨煮 ★カリカリじゃこサラダ	みそ 大豆 豚肉 厚揚げ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ きくらげ	米 砂糖 片栗粉	米油	735	15.3
18	金	牛乳	★セルフフィッシュバーガー (マリアナソース) ポトフ ★フルーツヨーグルト♪	ホキ 豚肉 ソーセージ	★牛乳 ★ヨーグルト	トマトピューレ にんじん	にんにく 生姜 セロリー キャベツ たまねぎ 桃缶みかん缶 パインアップル缶	★あしたばパン 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油	814	19.3
21	月	牛乳	ご飯 ★さばの塩焼きおろしぞえ ★うど入り五目きんぴら じゃがいもの豆乳みそ汁	★さば 豚肉 とり肉 豆乳 みそ	★牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	大根 ごぼう れんこん うど 干しいたけ 白菜	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 ごま油 ★白ごま	790	17.6
22	火	学年末考査 給食はありません。									
24	木	学年末考査 給食はありません。									
25	金	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨スープ 果物 (りんご)	豚ひき肉 みそ 豆腐 とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ りんご たけのこ ねぎ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	776	16.9
28	月	牛乳	みそラーメン♪ 春巻き♪ 果物(デコボン)	豚肉 みそ	★牛乳	にんじん	生姜 にんにくきくらげ たまねぎ 白菜 もやし コーン ねぎたけのこ 干しいたけ キャベツ デコボン	中華めん 片栗粉 春雨 春巻きの皮 小麦粉	米油 ラード	722	16.3

※ 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給食です。

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	770	17.0	30.7	3.1	394	116	3.2	274	0.35	0.54	18	7.2
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上