

令和5年

2月献立表

練馬区立大泉北中学校

実施日	日 曜	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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	たこ飯 静岡おでん 根菜チップス 果物(みかん)	たこ 油揚げ がんもどき つみれ 竹輪 くらはんぺん さつま揚げ うすら卵	★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 こんにゃく ちくわぶ さつま芋	米油	732	17.9		
2	木	「インドネシア料理」 ナシゴレン ソトアヤム(チキンスープ) ポテトとツナのソテー	とり肉 かまぼこ 卵 まぐろ缶	★牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 パセリ粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし コーン	米 大麦 砂糖 ビーフン じゃが芋	米油 オリーブ油	721	16.2		
3	金	「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 こんにゃく	米油	804	17.4		
6	月	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		
7	火	ごはん ぶりの照り焼き ★うどん入り五目きんぴら ゆきんこ汁	ぶり 豚肉 とり肉 豆腐	★牛乳 刻み昆布	にんじん ほうれん草	生姜 ごぼう れんこん うど 干しいたけ なめこ 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油 ★白ごま	723	18.0		
8	水	ビーフカレーライス 野菜のガーリックソテー 果物(いちご)	牛肉 ベーコン	★牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 たまねぎ コーン キャベツ いちご	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉	米油 オリーブ油	876	10.5		
9	木	練馬スパゲティ キャベツとピーマンのじゃこ炒め ★スイートポテト	まぐろ缶 卵	のり ★牛乳 ちりめんじゃこ ★クリーム	にんじん ピーマン 小松菜	大根 キャベツ	スパゲティ 砂糖 さつま芋	米油 ★バター	813	16.4		
10	金	ごはん 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	牛ミンチ 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	牛脂 米油 ごま油	768	12.4		
13	月	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 たけのこ ねぎ 白菜 りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	776	16.9		
14	火	生姜ごはん ★ししゃもの利休焼き 塩きゅうり すき焼き風肉豆腐	とり肉 油揚げ 牛肉 焼き豆腐	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	生姜 きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 白菜 えのき だけ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油 ★白ごま ★黒ごま	838	19.5		
15	水	★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	めだい 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 パインアップル缶 みかん缶	★丸パン 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油	838	18.3		
16	木	「秋田県郷土料理」 高野豆腐の卵とじ丼 ★野菜のごまみそ きりたんぼ汁	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 グリーンピース キャベツ もやし まいたけ 白菜 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく きりたんぼ	米油 ★白ごま	759	17.0		
17	金	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	754	19.4		
20	月	★ダイスチーズパン ★ホワイトシチュー オニオン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 フロコリー	たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン いちご	★ダイスチーズパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター オリーブ油	805	17.8		
21	火	ごはん 鉄火みそ 厚揚げの中華うま煮 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		
22	水	★ビビンバ ★いかのチリソース ★スナップエンドウのごま和え 広東スープ	牛ミンチ ★いか とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ スナップえんどう	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白すりごま ★白ごま	778	18.8		
23	木	天皇誕生日										
24	金	学年末考査 給食はありません。										
27	月	学年末考査 給食はありません。										
28	火	みそラーメン(つけ麺) 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 たまねぎ 白菜 もやし きくらげ コーン ねぎ たけのこキャベツ 干しいたけデコボン	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17回

※★印はアレルギー対応食品になります。

※3年生リクエスト給食です。お楽しみに！

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	780	16.6	32.6	3.1	398	115	3.2	271	0.32	0.53	20	7.2

1月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ピーマン	じゃがいも	かぼちゃ	さつまいも	にら	里芋	りんご	豚肉・鶏肉・牛肉
東京都・群馬県・山梨県	令和4年産 岩手産	千葉	茨城	北海道	茨城	練馬	鹿児島	練馬・茨城	茨城	練馬・埼玉	青森	岩手・青森・茨城・福島・北海道
岩手県・青森県・秋田県	ひとめぼれ	ほうれん草	小松菜	キャベツ	いんげん	白菜	大根	えのき	にんにく	ごぼう	ぼんかん	ホタテ 鯖
宮城県・北海道		埼玉	東京・埼玉	練馬	鹿児島	練馬	神奈川	長野	青森	青森	愛媛	北海道 韓国