

令和6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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	牛乳 ごはん 鉄火みそ 厚揚げの中華うま煮 かりかじやこサラダ	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	736	15.3
2	金	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	803	17.3
5	月	牛乳 「インドネシア料理」 ★ナンゴレン 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	717	16.2
6	火	牛乳 豆腐と豚肉のあんかけ丼 わかめスープ たこやきくん	豚肉 豆腐 たこ 豆乳 かつお節	★牛乳 わかめ 青のり	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ 切干大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉	米油 ごま油	819	15.3
7	水	牛乳 ★ハヤシライス 野菜のガーリックソテー	豚肉 ベーコン	★牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜キャベツ たまねぎ グリンピース マッシュルーム コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ	米油	753	11.7
8	木	牛乳 みそラーメン じゃがいもの中華炒め ★黒糖豆乳ゼリー	豚肉 みそ 豆乳	★牛乳 寒天 ★クリーム	にんじん ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 もやし きくらげ コーン ねぎ	中華めん じゃが芋 黒砂糖	米油 ラード	651	16.0
9	金	牛乳 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 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 ごま油 ★白ごま	771	12.5
12	月	建国記念の日振替休日								
13	火	牛乳 「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(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 ねぎ キャベツ もやし まいたけ 白菜 ごぼう	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく きりたんぼ	米油 ★白すりごま	757	17.0
14	水	牛乳 「広島県郷土料理」 ★わにバーガー ポトフ ★フルーツヨーグルト	さめ 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	★ミルクパン 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油	808	19.8
15	木	牛乳 「高知郷土料理」 生姜ご飯 ★ししゃもの利久焼き ぐる煮	とり肉 油揚げ 厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん	生姜 干しいたけ 大根	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋	米油 ★白ごま ★黒ごま	688	18.0
16	金	牛乳 ★チキンライス ★鮭とほうれん草のホワイトソース焼き ★ペイザンヌスープ	とり肉 鮭 ベーコン レンズ豆	★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 マッシュルーム コーン グリンピース にんにく しめじ セロリー 大根	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米油 ★バター	852	18.9
19	月	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨スープ ★果物(デコボン)	豚ひき肉 みそ 豆腐 とり肉	★牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ 白菜 ★デコボン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	745	16.9
20	火	牛乳 ★チーズトースト(じゃこ入り) ★ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ	とり肉 ほたて レンズ豆	★チーズ しらす干し ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	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 じゃが芋 小麦粉 砂糖	マヨネーズ(エッグフ リー) 米油 ★バター オリーブ油	743	17.6
21	水	牛乳 ごはん ぶりの竜田揚げ ★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 小麦粉 片栗粉 こんにやく 砂糖	米油 ごま油 ★白ごま	749	16.1
22	木	牛乳 スパイシーピラフ ★タンドリーチキン 豆入りミネストローネ ★りんごゼリー	豚肉 とり肉 大豆 レンズ豆	★牛乳 ★ヨーグルト アガー	にんじん ピーマン トマト缶 さやいんげん	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム セロリー コーン ★りんご缶 ★りんごジュース	米 大麦 マカロニ 砂糖	米油	739	18.9
23	金	天皇誕生日								
26	月	牛乳 練馬スパゲティ 小松菜とキャベツのソテー ★さつま芋のトリュフ	まぐろ缶 ベーコン	のり ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム	にんじん 小松菜	大根 キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 さつま芋	米油 ★バター	825	15.0
27	火	学年末考査 (給食はありません)								
28	水	学年末考査 (給食はありません)								
29	木	牛乳 ★豆とごぼう入りドライカレー グリーンサラダ ★果物(いちご)	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 ★いちご	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油	692	14.6

※ 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	756	16.3	31.1	3.0	389	117	3.2	254	0.33	0.51	18	7.8

1月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	さつまいも	じゃがいも	かぶ・葉	にら	里芋	ピーマン	りんご	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和5年度産	千葉	千葉	北海道	練馬・茨城	練馬・北海道	練馬	茨城	練馬	宮崎	青森	茨城・岩手
青森県・山形県・北海道	青森産まっしぐら	ほうれん草	小松菜	キャベツ	えのき	白菜	大根	ごぼう	チンゲン菜	ごぼう	いちご	寒ぼら 鯖
		埼玉・茨城	埼玉	練馬・	長野	練馬	練馬	茨城	青森	青森	茨城	九州 ノルウェー