令和7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		
3	月	牛乳	「節分献立」 韓国風手巻き寿司 いわしのつみれ汁 ★大豆とじゃこの甘辛揚げ りんごゼリー	牛ミンチ かまぼこ いわし 鶏ひき肉 みそ 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	干ししいたけ たくあん ねぎ 生姜 大根 ごぼう 白菜 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 ★油	712	14.9
4	火	牛乳	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 干ししいたけ キャベツ きくらげ	米 砂糖 片栗粉	米油	736	15.3
5	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 たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ	米 大麦 じゃが芋 米粉　ざらめ	米油	717	11.8
6	木	牛乳	★チーズトースト ★ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ ★黒糖豆乳ゼリー	とり肉 ほたて レンズ豆 豆乳	★チーズ しらす干し ★牛乳 ★脱脂粉乳 ★クリーム 寒天	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 黒砂糖	★マヨネーズ 米油 ★バター オリーブ油	810	16.9
7	金	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 ★油	819	15.3
10	月	牛乳	★麻婆豆腐丼 春雨スープ 果物(デコポン)	豚ひき肉 みそ 豆腐 とり肉	★牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 干ししいたけ たけのこ ねぎ 白菜 デコポン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	745	16.9
11	火		建国記念の日								
12	水	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	豚ひき肉 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 こんにゃく 砂糖 ★小麦粉 ★パン粉	米油 ★油 ごま油 白ごま	764	12.6
13	木	牛乳	「タイ料理」 ★ガパオライス ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) ★タピオカフルーツミルク	豚ひき肉 かまぼこ	★牛乳 ★生クリーム	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きゅうり レモン みかん缶桃缶 パインアップル缶	米 大麦 砂糖 春雨 タピオカ	米油 ごま油	769	14.3
14	金	牛乳	「練馬ねぎの日」 ★ねぎチャーハン ★ししゃもの焼き春巻き 中華スープ	豚肉 とり肉 厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも ★チーズ	にんじん こねぎ 小松菜	生姜 たけのこ えのきたけ ねぎ コーン もやし しめじ	米 大麦 ★春巻きの皮 ★小麦粉	ごま油 米油	779	18.1
17	月	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 ★ABCスープ	とり肉 鮭	★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 えのきたけ	米 大麦 砂糖 ★小麦粉 ★パン粉 じゃが芋 ★マカロニ	米油 ★バター	889	18.7
18	火	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 米粉 砂糖	豆乳バター 米油	698	14.4
19	水	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 きりたんぽ汁	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 こんにゃく きりたんぽ	米油 白すりごま	757	17.0
20	木	牛乳	「広島県郷土料理」 ★ワニバーガー ポトフ ★フルーツヨーグルト	さめ 豚肉 レンズ豆 ウインナー	★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 ★小麦粉 ★パン粉 砂糖 じゃが芋	★油 米油	864	20.2
21	金	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 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 砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごま油 米油 白ごま	728	17.9
24	月		天皇誕生日振替休日								
25	火	牛乳	★練馬スパゲティ 小松菜とキャベツのソテー ★スイートポテト	まぐろ缶 ベーコン ★卵	のり ★牛乳 ★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	819	15.6
26	水		**学年末考査 （給食はありません）**								
27	木		**学年末考査 （給食はありません）**								
28	金	コーヒー牛乳	ガーリックライスの焼肉添え わかめスープ コーンポテト	牛肉 豆腐	★コーヒー牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ コーン	米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米油 ごま油 豆乳バター	651	12.5

※　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。

※「全生徒、教職員リクエスト給食」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	766	15.9	30.7	3.1	394	118	3.1	260	0.35	0.50	19	7.5

1月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	白菜	じゃがいも	ほうれん草	かぶ	ごぼう	しめじ	いちご	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県 青森県・山形県・北海道 岩手県・宮城県・秋田県 福島県	令和6年度産	千葉	練馬	北海道	茨城	練馬	群馬	千葉	青森	長野	静岡	秋田・岩手・青森	
	岩手県産ひとめぼれ	生姜	小松菜	キャベツ	大根	さつまいも	チンゲン菜	里芋	ピーマン	もやし	りんご	さわら	サバ
		茨城	練馬・埼玉	練馬	千葉・東京	茨城	千葉	練馬	高知	栃木	山形	韓国	ノルウェー