



献立表



日	曜日	牛乳	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月		ガパオライス ABCパスタスープ いちご	鶏ひき肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	ピーマン 赤ピーマン バジル にんじん	にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ いちご	米 砂糖 マカロニ	油	767	16.6
3	火		＼節分献立／ 節分ごはん 恵方手巻き いわしのかば焼き 季節のかまぼこ汁	とり肉 大豆 いわし 豆腐 かまぼこ	のり 牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	ごぼう 生姜 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 米粉 片栗粉	油	746	17.4
4	水		＼練馬区産にんじん献立／ にんじんのクリームライス コーンサラダ にんじんゼリー	とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム アガー	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり オレンジジュース	米 小麦粉 砂糖	油 バター	749	11.2
5	木		ごはん あじの韓国風焼き チャプチェ わかめスープ	あじ 豚ひき肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし たけのこ 白菜	米 砂糖 春雨	ごま油 油 白ごま	694	19.6
6	金		ポークストロガノフ パセリライス じゃがいものハニーサラダ	豚肉 レンズ豆	クリーム 牛乳	パセリ粉 トマトピューレ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム レモン キャベツ コーン	米 小麦粉 ざらめ じゃが芋 はちみつ	油 バター オリーブ 油	841	13.0
9	月		麦ごはん ☆鶏のから揚げ ごまあえ せんべい汁	とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	生姜 にんにく もやし きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 米粉 砂糖 こんにやく せんべい	油 白ごま	788	14.9
10	火		ごはん しそひじきふりかけ 和風塩麩ハンバーグ さつま汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 パン粉 片栗粉 さつま芋 こんにやく	白ごま	789	17.3
12	木		ごはん いかと大豆のかりん揚げ 肉じゃが くだもの	いか 大豆 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ くだもの	米 片栗粉 米粉 砂糖 しらたき じゃが芋	油	795	16.0
13	金		スパゲッティーミートソース フレンチサラダ ☆チョコケーキ	豚ひき肉 レンズ豆 卵	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ粉	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ 片栗粉 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 バター	832	15.2
16	月		生揚げと豚肉みそ炒め丼 ☆バリバリ海藻サラダ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 海藻	ピーマン にんじん	にんにく 生姜 たけのこ キャベツ 干しいたけ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	油	762	16.2
17	火		親子丼 キャベツサラダ くだもの	とり肉 卵	牛乳	みつば にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり くだもの	米 大麦 砂糖 片栗粉	油 白ごま	753	16.4
18	水		里芋のキーマカレーライス グリーンサラダ	豚ひき肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 小麦粉 里芋 砂糖	油	772	12.4
19	木		ごはん 鱈の竜田揚げ にんじんしりしり 豚汁	さわら まぐろ 缶 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	油 ごま油	791	18.5
20	金		うどの香りごはん ぶたしゃぶゆずあえ 田舎汁	とり肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳	せり にんじん ほうれん草	うど きゅうり キャベツ たまねぎ ゆず ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ	米 大麦 こんにやく さつま芋	油	697	16.5
24	火		★吉田うどん 甘辛肉炒め おかしなお菓子な目玉焼き	とり肉 油揚げ 豚肉	牛乳 寒天	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ 生姜 桃缶	うどん 砂糖	油	695	18.5

※ 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15回

※ ★印の献立は、保健給食委員会と図書委員会と連携した「ブックメニュー給食」です。

「はらぺこあおむし」のチョコケーキ、「青春サプリ」の吉田うどんを作ります。

※ ☆印の献立は、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 (μgRAE)	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	765	15.9	28.0	2.7	350	114	3.0	221	0.35	0.49	22	6.7



☆リクエスト給食ランキング☆

主食・・・1位	ココア揚げパン	2位	みそラーメン	3位	わかめごはん
主菜・・・1位	鶏のから揚げ	2位	ジャンボぎょうざ	3位	鶏の照り焼き
副菜・その他・・・1位	フルーツポンチ	2位	チョコケーキ	3位	バリバリサラダ

保健給食委員会のみなさんが全校生徒に実施したアンケートの結果です。