

2月 献立表

平成27年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	栄養士から一言	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	月	○	イカはタウリンの効果でコレステロールを下げる	中華丼(えびイカうずらの卵入り) バンサンスウ 広東ワンタンスープ	牛乳 豚肉 なたと えびイカ 豆腐 うずらの卵	白米 麦 米油 ごま油 ごま 澱粉 春雨 砂糖	大根 生姜 人参 玉葱 椎茸 セロリ白菜 もやし 青梗菜 きゅうり 小松菜	835 35
2	火	○	1年校外学習 岩手・北海道郷土料理	☆イカ飯 ひつつみ汁 大学芋 みかん	牛乳 イカ 鶏肉 昆布	もち米 砂糖 澱粉ごま 中力粉 米油 水飴 さつま芋	大根 人参 牛蒡 椎茸 小松菜 みかん	803 51
3	水	○	節分献立 南南東 恵方手巻き寿司	☆◎恵方手巻き寿司 けんちん汁 ◎☆福ふく豆 花みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き海苔 豚肉 豆腐 大豆 きな粉 昆布	白米 麦 砂糖 ごま 米油 里芋 蒟蒻	椎茸 人参 干瓢 葱 大根 みかん 小松菜	806 33.7
4	木	○	立春献立 春の香り給食	◎☆菜の花ご飯◎鯖の西京焼き 豆腐のすまし汁 ◎☆うぐいす餅	牛乳 鶏卵 味噌 鶏肉 豆腐 若布 昆布 うぐいす粉	白米 もち米 米油 砂糖 ごま 白玉粉	菜の花 大根 生姜 人参 葱 小松菜	836 39.6
5	金	○	初午(はつうま) 稻荷神社祭り	ひじきご飯 五目たまご焼き 青菜じゃこソテー 吉野焼	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉 昆布 ひじき じゃこ	白米 麦 米油 白滝 砂糖 じゃが芋 竹輪麩 澱粉	牛蒡 人参 クリンゴス 生姜 椎茸 菜葱 大根 小松菜 もやし コーン葱	785 35.2
8	月	○	リクエスト献立 針に感謝針供養	★フィッシュバーガー★かみかみサラダ 豚骨スープ 花みかん	牛乳 まだら さきいか 豚肉 昆布	胚芽パン 米油 薄力粉 パン粉 ごま油 砂糖 じゃが芋 澱粉	人参もやし 胡瓜みかん 玉葱 椎茸 筍 キャベツ	791 38.5
9	火	○	私立入試 応援献立	☆チキンと勝つ井 利休汁 花みかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 豆腐 昆布	白米 麦 薄力粉 蒟蒻 パン粉 米油 砂糖 ごま	玉葱 糸みつば 大根 人参 小松菜みかん葱	945 43.7
10	水	○	都内私立入試 カジキは鯖ではない	麦ご飯 ★かじきのステーキ 野菜浸し 煎餅汁 花みかん	牛乳 メカジキ 鶏肉	白米 麦 バター 米油 南部せんべい	大根 小松菜 もやし 人参 しめじ 大根 牛蒡 白菜 京菜みかん	781 30.2
11	木		建国記念日	建国をしのび、国を愛する心を	養う日(祝日法)	第2条昭和42年)		
12	金	○	パンは新陳代謝を促進し疲労回復	茶飯 おでん 野菜の辛し和え フレッシュパン	牛乳 油揚げ がんもどき うずらの卵 揚げホムムつみれ さつま揚げ 昆布 竹輪	白米 じゃが芋 麦 蒟蒻 竹輪麩	人参 小松菜 大根 白菜 フレッシュパン	783 32.1
15	月	○	2年スキー移動教室 14日~17日迄	昆布ご飯 真珠団子 野菜の味噌汁 五目きんぴら	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 さつま揚げ 刻み昆布	白米 砂糖 パン粉 ごま油 もち米 白滝 米油	人参 葱 椎茸 生姜 キャベツ 小松菜 牛蒡 筍 蓮根 唐辛子	835 35.9
16	火	○	2年スキー移動教室 本格ラザー78工程	☆あしたばパン ☆本格ラザー キャベツのスープ 花みかん	牛乳 豚肉 レンズ豆 テーズ	生ラザーニエ 米油 砂糖 薄力粉 バター あしたばパン	大根 セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム トマトピューレ キャベツ みかん	855 33
17	水	○	2年スキー移動教室 里芋のムチンが粘膜を守る	☆◎帆立ごはん 花みかん ◎京がんもと冬野菜の旨煮	牛乳 帆立の貝柱 油揚げ 京がんも	白米 砂糖 里芋 ごま 米油	人参 生姜 大根 椎茸 クリンゴス みかん	788 33.4
18	木	○	2年振り替え休業日 3年リクエスト	★味噌ラーメン★ジャンボ餃子 ★お菓子な目玉焼き	牛乳 豚肉 味噌 粉寒天	蒸し中華麺 餃子の皮 澱粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油	人参 青梗菜 にら 白菜 玉葱 もやし コーン 生姜 大根 葱 黄桃缶	870 30.3
19	金	○	雨水降るものが 雷から雨に変わる	麦ご飯 ★さんまの蒲焼 白菜の袖風味 じゃが芋の味噌汁	牛乳 さんま 油揚げ 味噌 若布	白米 麦 澱粉 砂糖 じゃが芋 米油 ごま	人参 生姜 白菜 小松菜 胡瓜 袖 大根 葱	808 28.3
22	月	○	鯖は血液浄化に 健脳効果抜群	麦ご飯 鯖の味噌煮 青菜のおかか和え ★豚汁	牛乳 鯖 味噌 豚肉 油揚げ 豆腐	白米 麦 砂糖 ごま 蒟蒻 じゃが芋 米油	小松菜 人参 生姜 牛蒡もやし大根 葱	786 36.5
23	火	○	3年高校入試頑張れ 応援献立リクエスト	★勝つカレーライス イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 ハム	白米 麦 薄力粉 パン粉 じゃが芋 砂糖 バター 米油	レモン人参トマト赤ヒマツ胡瓜 黄ピーマン大根 生姜セロリ クリンゴス白菜もやしキャベツ	856 32.6
24	水	○	3年都立高校前期選抜 3年リクエスト	★あんかけ焼きそば 若布サラダ ★フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 海老 寒天缶 若布	蒸し中華麺 澱粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 オリーブ油	人参青梗菜大根もやし生姜白菜 椎茸 玉葱セロリ胡瓜コーン パイン缶 桃缶 みかん缶	859 33.1
25	木	○	3年都立高校前期選抜 鮭は脳細胞を活性化	白米ご飯 鮭の照り焼き 肉じゃがの旨煮 野菜のゴマ和え	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ	白米 蒟蒻 砂糖ごま じゃが芋 砂糖米油	人参 小松菜 生姜 玉葱 クリンゴス 白菜 もやし	778 33.3
26	金	○	2学期期末考査 3年リクエスト	麦ご飯 ★ヘルシーバーグ キャベツソテー ミントマト 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 油揚げ 味噌 若布	白米 麦 パン粉 里芋 米油	ミニトマト 人参 小松菜 玉葱 キャベツ もやし 大根 葱	839 35.7
29	月	○	2学期期末考査 大豆はガンや老化防止	麦ご飯 家常豆腐 中華風コーンスープ 花みかん	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 鶏卵	白米 麦 砂糖 澱粉 米油	人参 パセリ葱キャベツ 椎茸セロリ筍 大根 玉葱 コーン みかん 生姜	828 31.2

★リクエスト献立 ☆新献立 ◎季節の献立
 ・給食費の納め忘れの方は 至急事務室までお持ち願います。
 ・食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

(実施回数 20回 1・3年19回 2年16回)

1人一回当たり平均栄養摂取量

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
今月の平均	824	35.1	24.6	422	3.8	365	0.52	0.62	47	6.5	3.5
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク