



# 2月3日は節分

## 2月の献立表

平成28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	水	○	リクエスト キャベツの冠婚しボトフ	フレンチトースト ポトフ お菓子な目玉焼き	牛乳 豚肉 鶏卵 生クリーム 脱脂粉乳 寒天粉	胚芽食パン 砂糖 じゃが芋 バター 菜種油	人参 大蒜 玉葱 セロリ キャベツ グリンピース 桃缶 いんげん	804 32.5
2	木	○	リクエスト 疲労回復のB1たっぷり麺	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 味噌 ヨーグルト	蒸し中華麺 砂糖 澱粉 ごま油 ごま 菜種油	人参 もやし きゅうり生薑 大蒜 椎茸セロリ しょうゆ 菊 みかん缶 バイン缶	787 28.2
3	金	○	節分にちなんで 豆で血管を丈夫に!	恵方手巻き寿司 けんちん汁 福ふく豆 果物	牛乳 鶏肉 油揚げ 黄粉 豆腐 大豆 のり 昆布 豚肉	白米 麦 砂糖 じゃが芋 蒟蒻 ごま 菜種油	人参 小松菜 椎茸 干瓢 大根 葱 果物	799 33.4
6	月	○	4日の立春にちなんで 春の香り給食を!	菜の花ご飯 魚の西京焼き すまし汁 うぐいすもち	牛乳 鶏卵 魚 味噌 鶏肉 豆腐 若布 昆布 黄粉	白米 もち米 砂糖 白玉粉 菜種油 ごま	菜の花 人参 小松菜 大蒜 生薑 葱	819 39.2
7	火	○	さつま芋は整腸作用 リクエスト	麦ご飯 豚キムチ 若布スープ スウィートポテト	牛乳 豚肉 若布 生クリーム	白米 麦 砂糖 さつま芋 ごま 菜種油 バター	白菜 なら 人参 生薑 大蒜 白菜キムチ 葱 玉葱	822 22.9
8	水	○	疲労回復 タウリンたっぷりご飯	帆立ご飯 京がんも野菜の旨煮 果物	牛乳 帆立貝 油揚げ 京がんも	白米 砂糖 里芋 ごま 菜種油	人参 生薑 大根 椎茸 グリンピース 果物	796 35.1
9	木	○	私立入試応援献立 合格ゼリー	麦ご飯 キャベツメンチ勝つ 若布サラダ 春雨スープ うかるピースゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆 味噌 ひじき 若布 昆布 寒天 カルピス	白米 麦 パン粉 薄力粉 ゴマ 菜種油 料理油 ごま油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ きゅうり コーン もやし 生薑 葱	862 31
10	金	○	2年スキー移動教室 私立入試日	あしたばパン ラザニア キャベツスープ 果物	牛乳 豚肉 レンズ豆 チーズ	パン 生パスタ バター 砂糖 薄力粉 菜種油	大蒜 セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 果物 トマトピューレ パセリ	855 33
13	月	○	2年スキー移動教室 糖尿病予防にごぼう	昆布ご飯 真珠団子 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵 豆腐 昆布	白米 砂糖 パン粉 もち米 蒟蒻 ごま油 菜種油	椎茸 人参 葱 椎茸 キャベツ 小松菜 唐辛子 筍 蓮根 牛蒡 還元生薑	839 35.9
14	火	○	リクエスト 2年振替休業日	麦ご飯 鯖味噌煮 野菜のおかか和え 豚汁	牛乳 鯖 味噌 豚肉 油揚げ 豆腐	白米 麦 砂糖 蒟蒻 じゃが芋 ごま 菜種油	小松菜 人参 生薑 もやし 牛蒡 大根 葱	786 36.5
15	水	○	2年振替休業日 大根は胃腸を整え癌予防	麦ご飯 チャーチャン豆腐 中華風コーンスープ 果物	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 鶏卵	白米 麦 砂糖 澱粉 菜種油	人参 パセリ 生薑 葱 キャベツ 椎茸 セロリ コーン 大蒜 グリンピース	828 31.3
16	木	○	ゴマのセサミンは 肥満防止に肝臓強化	麦ご飯 魚のガーリックステーキ 野菜のお浸し せんべい汁 果物	牛乳 魚 鶏肉	白米 麦 南部煎餅 バター 菜種油	小松菜 人参 京菜 大蒜 もやし しめじ 大根 牛蒡 白菜 果物	755 31.3
17	金	○	リクエスト 新入生入学説明会	中華丼 パンサンスウ 広東スープ	牛乳 豚肉 イカ 豆腐	白米 麦 澱粉 春雨 砂糖 菜種油 ごま油 ごま	人参 青梗菜 小松菜 大蒜 生薑 玉葱 椎茸 セロリ 白菜 筍 もやし 胡瓜	834 34.3
20	月	○	鮭は味覚を正常に 保つ、亜鉛が豊富	白米ご飯 鮭照り焼き 肉じゃが 野菜油揚げゴマ和え	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ	白米 砂糖 澱粉 蒟蒻 じゃが芋 菜種油 ごま	人参 小松菜 生薑 玉葱 グリンピース 白菜 もやし	794 35.5
21	火	○	毎日ジャコ大さじ1杯 牛乳1本は飲もう	ひじきご飯 五目玉子焼き 野菜ジャコソテー 吉野汁	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉 ひじき ジャコ 昆布	白米 麦 しらたき 砂糖 じゃが芋 澱粉 竹輪麩 菜種油	人参 葉葱 小松菜 牛蒡 グリンピース 生薑 椎茸 もやし 大蒜	788 35.9
22	水	○	リクエスト サンマは 脳細胞を活性化	麦ご飯 さんまの蒲焼 白菜ゆず風味 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 菜種油 ごま	人参 小松菜 生薑 白菜 胡瓜 ゆず 大根 葱	812 28.4
23	木	○	3年入試応援献立 トンとん勝つカツ	麦ご飯 ポークヒレ勝つカレー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	白米 麦 パン粉 薄力粉 じゃが芋 砂糖 菜種油 バター	うこん 人参 トマト 缶 ビーマン 大蒜 生薑 セロリ 玉葱 キャベツ 胡瓜	849 31.7
24	金	○	24・25都立学力検査 3年給食なし	イカ飯 田舎汁 大学芋 果物	牛乳 イカ 鶏肉 生揚げ	もち米 砂糖 澱粉 蒟蒻 じゃが芋 澱粉 ごま 菜種油 水飴	人参 小松菜 牛蒡 大根 しめじ 葱 果物	819 52
27	月	○	リクエスト 期末考査	麦ご飯 ヘルシーハンバーグ そえキャベツ 里芋の味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 油揚げ 味噌 若布	白米 麦 パン粉 里芋	人参 小松菜 玉葱 キャベツ もやし 大根 葱	877 37.5
28	火	○	PTA総会・リクエスト 期末考査	みそラーメン ジャンボ餃子 果物	牛乳 豚肉 味噌	蒸し中華麺 澱粉 ごま油 ごま 菜種油 餃子の皮	人参 青梗菜 葱 白菜 玉葱 もやし コーン 果物 生薑 大蒜 葱 キャベツ	854 30.5

◎給食費を納め忘れの方は大至急事務室までお持ち願います!

(実施回数1年20・2年16・3年19回)

★果物は出荷状況により変わります。

◎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。

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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg			C mg
今月の平均	818	33.8	24.9	415	3.6	359	0.5	0.6	46	6.5	3.4
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