



# 2月の献立表

平成29年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	行事 他	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	木	○	都立推薦発表 3年給食なし	玄米御飯 かじきのガーリックステーキ お浸し せんべい汁 果物	牛乳 かじき 鶏肉 昆布	白米 玄米 パター 米油 南部煎餅	大蒜 小松菜 もやし 人参 しめじ 大根 ごぼう 白菜 みかん	759 32
2	金	○	都立推薦手続 締切	恵方手巻き寿司 けんちん汁 福ふく豆 花みかん	牛乳 海苔 昆布 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 大豆 黄粉	白米 玄米 砂糖 ごま 米油 じゃが芋 蒟蒻	椎茸 人参 干瓢 大根 葱 小松菜 みかん	800 32
5	月	○	4日は立春 春の香り給食	菜の花御飯 さわらの西京焼き 豆腐のすましじる うくいず餅	牛乳 鶏卵 みそ 鶏肉 豆腐 若布 昆布 黄粉	白米 もち米 砂糖 白玉粉 米油 ごま	菜の花 大蒜 生姜 人参 葱 小松菜	802 37.9
6	火	○	2年スキー 移動教室	昆布御飯 真珠団子 五目キンピラ キャベツの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 豆腐 昆布 みそ さつま揚げ	白米 もち米 玄米 砂糖 蒟蒻 砂糖 米油 ごま油	椎茸 葱 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 ごぼう 筍 蓮根	850 35.9
7	水	○	2年スキー 移動教室	ジャージャーメン フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 みそ	蒸し中華麺 砂糖 米油 澱粉 ゴマ油 ごま	胡瓜もやし 生姜 大蒜 人参 筍 椎茸 玉葱 しももん果汁 葱 ロリエ みかん 缶バイン缶	765 28.2
8	木	○	2年スキー 移動教室	あしたばパン ラザニア 野菜スープ 花みかん	牛乳 豚肉 チーズ レンズ豆	あしたばパン 生パスタ 砂糖 薄力粉 米油 パター	大蒜 ロリエ 玉葱 人参 マッシュルーム トマトピューレ パセリ みかん	854 32.9
9	金	○	2年スキー 移動教室終了	玄米御飯 入試応援メンチ勝つ サラダ 春雨スープ 合格うかるビスゼリー	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 みそ 若布 ベーコン 昆布 寒天 カルピス	白米 玄米 パン粉 薄力粉 菜種油 砂糖 ゴマ油 澱粉 春雨 ごま	人参 玉葱 キャベツ コーン 生姜 もやし 葱 小松菜	883 30.2
10	土		土曜日授業 私立入試日	給食なし				
11	日		建国記念日 私立入試日	祭日				
12	月		振替休日 私立入試日	祭日				
13	火	○	みそは発酵食品 必須アミノ酸を補充	みそラーメン 野菜チップス	牛乳 みそ 豚肉	蒸し中華麺 菜種油 ゴマ油 ごま ラー油 さつま芋 じゃが芋 米油	人参 白菜 玉葱 もやし コーン 生姜 大蒜 葱 青梗菜 南瓜	797 26
14	水	○	学校評議員会 10時半～12時半	玄米御飯 豚キムチ わかめスープ スイートポテト	牛乳 豚肉 若布 生クリーム	白米 玄米 砂糖 澱粉 米油 ごま ゴマ油 バター さつま芋	白菜 生姜 大蒜 白菜キムチ 葱 玉葱 にら 人参	839 24.7
15	木	○	新入生入学説明会 15時半～	玄米御飯 さんまの蒲焼 白菜のゆず風味 味噌汁	牛乳 油揚げ さんま みそ 若布	白米 玄米 澱粉 菜種油 砂糖 ごま じゃが芋 米粉	生姜 白菜 人参 大根 葱 小松菜 ゆず果汁	803 28.1
16	金	○	南極探検隊のクック さん考案の目玉焼き	フレンチトースト ポトフ お菓子な目玉焼き	牛乳 鶏卵 豚肉 ウイナー 生クリーム 脱脂粉乳 粉寒天	胚芽食パン 砂糖 じゃが芋 パター 米油	大蒜 人参 玉葱 ロリエ キャベツ グリンピース 黄桃缶	827 31.2
19	月	○	タウリンの多いイカは コレステロールを下げる	中華丼 パンサンスウ 広東スープ	牛乳 豚肉 なたと エビ うずら卵 イカ 豆腐	白米 玄米 澱粉 ゴマ油 春雨 砂糖 ごま 米油	大蒜 生姜 人参 筍 玉葱 椎茸 ロリエ 胡瓜 白菜 もやし 小松菜 青梗菜 小松菜	820 34.8
20	火	○	里芋のムチンは 粘膜を守る	ホタテ御飯 京がんも冬野菜のうま煮 果物	牛乳 ホタテ 油揚げ 京がんも	白米 砂糖 ごま 米油 里芋	生姜 大根 人参 椎茸 グリンピース みかん	794 34.8
21	水	○	鮭は体を温め 貧血・肥満にも良い	玄米御飯 鮭の照り焼き 肉じゃがのうま煮 ゴマ和え	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ	白米 玄米 砂糖 澱粉 蒟蒻 じゃが芋 米油 ごま	生姜 玉葱 人参 白菜 グリンピース 小松菜 もやし	820 35.9
22	木	○	3年生入試応援献立 アレルギー無しカレー	ターメリックライス 勝つカレー(米粉 植物油) イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 大豆	白米 玄米 米粉 パン粉 米油 菜種油 砂糖	ウコン 大蒜 生姜 ロリエ 人参 南瓜 トマト しももん汁 玉葱 キャベツ 胡瓜 ピーマン	1041 38.9
23	金	○	都立高校前期選抜 3年給食なし	玄米御飯 サバの味噌煮 野菜のおかか和え 豚汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	白米 玄米 砂糖 ごま 米油 蒟蒻 じゃが芋	生姜 小松菜 もやし 人参 牛蒡 大根 葱	781 36.8
26	月	○	学期末考査	玄米御飯 家常豆腐(キャベツ豆腐炒め) 中華風コーンスープ 花みかん	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏卵	白米 玄米 砂糖 澱粉 米油	生姜 キャベツ 人参 椎茸 玉葱 ロリエ 筍 グリンピース 大蒜 コーン みかん パセリ	820 29.6
27	火	○	学期末考査	玄米御飯 ヘルシーバーグ 添えキャベツ 里芋の味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 若布 みそ 豆乳	白米 玄米 里芋 パン粉	玉葱 キャベツ もやし 人参 大根 葱 小松菜	847 38.1
28	水	○	カルシウムの多い ジャコや牛乳を摂ろう	ひじき御飯 五目玉子焼き 青菜とコーンのソテー 吉野汁	牛乳 ジャコ 豚肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉 ひじき 昆布	白米 玄米 しらたき じゃが芋 竹輪麩 米油	牛蒡 人参 グリンピース 椎茸 葉葱 大蒜 小松菜 生姜 もやし コーン 葱	750 35.6

◎29年度の給食費の引き落としは終了しました。納め忘れの方は至急納めてください。 ( 実施回数 1年19回・2年15回・3年17回 )

◎果物は出回り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	824	32.7	25.8	408	3.6	386	0.55	0.6	43	6.6	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

