



# 2月 献立表



令和元年度 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 たんぱく質
					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	
3	月	○	都立推薦発表 節分の のり巻きの日	恵方手巻き寿司 けんちん汁 福心く豆 みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 手巻きのり 豆腐 昆布 大豆 鰹節	白米 玄米 ごま 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 米油	椎茸 かんぴょう 大根 葱 小松菜 人参 みかん	831 ----- 33.1
4	火	○	スキー移動 教室(2)始 立春献立	菜の花ご飯 鯖の西京焼き すまし汁 うぐいす餅	牛乳 鶏卵 鯖 みそ 鶏肉 豆腐 昆布 きなこ 鰹節	白米 もち米 ごま 砂糖 白玉粉 米油	菜花 大蒜 生姜 人参 葱 小松菜	816 ----- 38.4
5	水	○	都立前期出願	昆布ご飯 真珠団子 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 昆布 油揚 豚肉 豆乳 みそ 鰹節	白米 玄米 ごま油 砂糖 こんにゃく もち米 米油	椎茸 人参 葱 玉葱 生姜キャベツ小松菜 筍 ごぼう蓮根グリーンピース	848 ----- 36.4
6	木	○	都立前期出願 リクエスト	ジャージャーめん フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 レンズ豆 みそ ヨーグルト	中華蒸し麺 ごま油 ごま 米油 砂糖 澱粉	もやし 胡瓜 生姜 大蒜 人参 椎茸 玉葱 葱 筍 みかん缶	780 ----- 31.4
7	金	○	スキー移動 教室(2)終 リクエスト	あしたばパン ラザニア 果物 キャベツスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 チーズ	あしたばパン 米油 ラザーニエ 砂糖 薄力粉 バター	玉葱キャベツ人参 大蒜 小松菜 トマトピューレ みかん マッシュルーム	952 ----- 35.4
10	月	○	都内私立入試 合格祈願献立	ご飯 春雨スープ キャベツメンチ勝つ わかめコーンサラダ 合格ウラルピスゼリー	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 みそ 若布 昆布 粉寒天	白米 パン粉 薄力粉 米油 砂糖 澱粉 オリーブ油 ごま	人参 玉葱 キャベツ コーン缶 生姜 葱 小松菜 もやし	922 ----- 30.2
12	水	○	リクエスト	みそラーメン 野菜チップス	牛乳 豚肉 みそ 八丁味噌	中華蒸し麺 ごま油 ごま 米油 砂糖 じゃが芋 さつまい芋	葱 人参 白菜 玉葱 もやし コーン 生姜 大蒜 青梗菜 南瓜	796 ----- 28.3
13	木	○	腸内環境を 整える キムチ	ご飯 豚キムチ わかめスープ スイートポテト	牛乳 豚肉 クリーム 若布	白米 ごま 米油 砂糖 澱粉 さつまい芋 バター	生姜 大蒜 葱 玉葱 白菜キムチ(アレルゲン無) にら 白菜	845 ----- 27.6
14	金	○	新入生 入学説明会 リクエスト	ご飯 いわしの蒲焼 白菜のゆず風味 じゃが芋のみそ汁	牛乳 鰹 鰹節 若布 油揚 みそ	白米 澱粉 薄力粉 米油 米粉 砂糖 じゃが芋 ごま	生姜 白菜 人参 ゆず 大根 葱 小松菜	809 ----- 38.3
17	月	○	学校評議委員会 10時半~12時半 リクエスト	フレンチトースト ポトフ お菓子な目玉焼き	牛乳 鶏卵 クリーム 脱脂粉乳 豚肉 粉寒天 ウインナー レンズ豆	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋	大蒜 人参 玉葱 キャベツ 隠元 黄桃缶	862 ----- 33.5
18	火	○	リクエスト	中華丼 春雨サラダ 広東スープ	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 えび いか 豆腐	白米 玄米 米油 でん粉 ごま油 緑豆春雨 砂糖 ごま	大蒜 生姜 人参 玉葱 椎茸 白菜 もやし 小松菜 胡瓜	821 ----- 36.0
19	水	○	里芋のムチンは 粘膜を守り 風邪も予防	ホタテご飯 京がんも冬野菜の旨煮 果物	牛乳 帆立貝 油揚げ がんもどき 鰹節	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	790 ----- 32.3
20	木	○	合格祈願の 献立	ターメリックライス チキンと勝つかレー イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 レンズ豆 黄大豆	白米 玄米 薄力粉 パン粉 米油 オリーブ油 米粉 砂糖	大蒜 生姜 南瓜 レモン 人参 トマト 玉葱 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン	1,076 ----- 41.2
21	金	○	都立高校 前期選抜	ご飯 魚の照り焼き 肉じゃがの旨煮 野菜のすりごま和え	牛乳 からふとます 豚肉 削り節 油揚げ	白米 砂糖 でん粉 米油 ごま しらたき じゃが芋	隠元 生姜 玉葱 人参 もやし 白菜 小松菜	877 ----- 40.3
25	月	○	タンパク質・ ミネラル たっぷり献立	ご飯 家常豆腐 中華風コーンスープ 果物	牛乳 豚肉 厚揚げ 米みそ 八丁味噌 鶏卵	白米 米油 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 キャベツ 人参 椎茸 玉ねぎ コーン 大蒜 隠元パセリ 筍 みかん	842 ----- 31.7

●26日・27日・28日学年末考査です。給食はありません。

◎ 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。

★ 今月の実施回数 15回 1年15回 2年11回 3年12回



学校給食	エネルギー			たんぱく質			脂質			食塩			カルシウム			鉄			ビタミン				食物繊維
	摂取基準	kcal	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
今月の平均	858	149	34.3	26.3	3.4	414	3.9	391	0.64	0.65	48	8.0											
国の標準	830	120	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上											



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク

★ 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 朝ごはん

