



2月の献立予定表



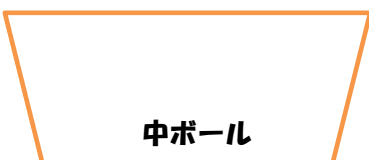
足立区立第十一中学校

実施日	牛乳	主食	おかず	赤	黄	緑	Kcal	一口メモ
				(血や肉に含む)	(酸や力に含む)	(体の調子を整える)		
3月	○	いわしの蒲焼丼 (深皿)	節分会メニュー 白菜のゆず風味和え (中) 五目汁 (多用) きなこ豆 (カップ)	牛乳 いわし 鶏こま肉 かまぼこ 生揚げ 炒り大豆 きな粉	米 米粉 でんぷん 油 砂糖	しょうが 白菜 小松菜 人参ゆず 大根	876	節分にちなんで いわしの蒲焼丼と 炒り大豆の表面にきなこを まぶしたきなこ豆を提供します
4火	○	キムタク ごはん (深皿)	レバポテビーンズかりん揚げ (中) 豆腐とわかめのスープ (多用)	牛乳 豚こま肉 豚レバー 大豆 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐	米 ごま油 でんぷん じゃが芋 砂糖	白菜キムチ しょうが 長葱 たくあん もやし 人参 たけのこ	733	かりんとうのような 醤油ベースの甘いだれに 絡めて提供します
5水	○	照り焼きツナ ドッグ (深皿)	コーンサラダ (多用) うずらの卵入りカレーポトフ (中)	牛乳 ツナ ピザチーズ Fe入りウィンナー うずら卵	無塩パン 砂糖 エッグゲアマヨネーズ 油 じゃが芋	玉葱 コーン キャベツ もやし 人参 小松菜 にんにく	743	ツナと玉葱を炒めて 照り焼き味に チーズでコクをプラス
6木	○	ごはん (中)	こまいの香味揚げ (深皿) ちくわと野菜のごま和え (深皿) なめこのみそ汁 (多用) 甘平 (お盆)	牛乳 こまい 焼き竹輪 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 でんぷん 米粉 砂糖 白すりごま 白いりごま	しょうが キャベツ もやし 小松菜 なめこ 大根 甘平	699	愛媛限定の希少品種 とろけるような甘みと 濃厚ジュシーな果肉が特徴
7金	○	えびクリーム ライス (深皿)	揚げじゃがサラダ (中) いちご (多用)	牛乳 えび 鶏こま肉 豆乳 いんげん豆 粉チーズ	米 バター 油 米粉 じゃが芋 砂糖	人参 玉葱 エリンギ ピーマン キャベツ もやし いちご	762	カリカリに揚げた じゃが芋がたっぷり入った 人気のサラダです
10月	○	四川豆腐丼 (深皿)	中華サラダ (中) フルーツヨーグルト (多用)	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 大豆 赤みそ ボンレスハム ヨーグルト	米 砂糖 系こんにやく 油 でんぷん ごま油 白いりごま はちみつ	人参 玉葱 たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし 小松菜 りんご缶詰 もも缶詰 みかん缶詰	841	みかん・白桃・りんご 3種類の缶詰を使用します
11火	建国記念の日振替休日							
12水	○	黒砂糖パン (お盆)	ポテトオムレツ (深皿) オニオンドレッシングサラダ (深皿) シーフードチャウダー (中)	牛乳 たまご わかめ えび いか 鶏こま肉 豆乳 生クリーム	黒砂糖パン じゃが芋 バター 油 砂糖 米粉	玉葱 人参 キャベツ もやし コーン エリンギ	750	じゃが芋がたっぷり入った ボリュームのあるオムレツです
13木	○	ごはん (中)	おろし豆腐ハンバーグ (深皿) 野菜のごま和え (深皿) みそ汁 (多用)	牛乳 豚挽き肉 押し豆腐 生揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	米 砂糖 でんぷん 白すりごま 白いりごま	玉葱 大根 キャベツ 小松菜 もやし 人参 白菜 しめじ	714	豆腐を入れて ふわふわのハンバーグに 仕上げます
14金	○	スパゲティ ミートソース (深皿)	バレンタインメニュー ツナとポテトのサラダ (多用) ガトーショコラ〜いちご添え〜 (中)	牛乳 豚挽き肉 大豆 レンズ豆 粉チーズ ツナ たまご 生クリーム	スパゲティ 油 米粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター チョコレート 粉砂糖	人参 玉葱 しょうが にんにく セロリ キャベツ トマト缶詰 コーン いちご	866	バレンタインデーにちなんで ガトーショコラを提供します
17月	○	すーらんたんめん 酸辣湯麺 (麺…深皿) (スープ…中)	ツナと野菜の中華和え (多用) かいこうしょう 開口笑 (お盆)	牛乳 鶏こま肉 たまご ツナ	蒸し中華麺 油 ごま油 でんぷん 砂糖 小麦粉 白いりごま	人参 たけのこ 玉葱 小松菜 長葱 もやし キャベツ	774	中国料理 酸辣湯麺は 酸味と辛味が効いた種料理 開口笑は中華風ドーナツ 名前の由来は揚げていた時に 自然に割れ、口を開けて 笑っているように見えるため
18火	○	<噛むかむメニュー> こぎつねごはん (中) ちくわとメヒカリの2色揚げ (深皿) 小松菜と卵のごま和え (深皿) みそ汁 (多用)		牛乳 鶏ひき肉 油揚げ メヒカリ 青のり 焼き竹輪 たまご わかめ 赤みそ 白みそ	米 砂糖 小麦粉 白すりごま 油 じゃが芋	人参 キャベツ 小松菜 玉葱	780	和食のごはんで 人気のメニューです 甘く煮た揚げがたっぷり 入っています
19水	○	チキンカレー (深皿)	海藻サラダ (多用) カルピスゼリー (カップ)	牛乳 鶏こま肉 粉チーズ わかめ 粉寒天 カルピス	米 じゃが芋 油 バター 米粉 しらたき ごま油 砂糖 白いりごま	人参 玉葱 にんにく しょうが トマト缶詰 キャベツ コーン もやし みかん缶詰	728	みかんの缶詰入りです
20木	○	みそカツ丼 (深皿)	受験に勝つ! 給食 野菜の磯辺和え (多用) みかん (お盆)	牛乳 鶏もも肉 赤みそ 刻みのり	米 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 白いりごま	にんにく もやし 小松菜 人参 キャベツ みかん	810	にんにくとごま油が香る みそだれです
21金	○	ジャーマンポテト ドッグ (深皿)	こまツナサラダ (中) たまごスープ (多用)	牛乳 ベーコン ツナ ピザチーズ たまご 鶏こま肉 レンズ豆 わかめ	無塩パン じゃが芋 バター ごま油 砂糖 でんぷん	玉葱 にんにく パセリ 小松菜 キャベツ もやし コーン 人参	702	小松菜とツナが入ったサラダ 小松菜には鉄分・ビタミンAが 豊富に含まれています!
25火	後期期末考査給食なし							
26水	後期期末考査給食なし							
27木	後期期末考査給食なし							
28金	○	ごはん (中)	鱈のバター醤油焼き (深皿) カリカリ豆と野菜の和え物 (深皿) どさん子汁 (多用)	牛乳 たら 大豆 豚こま肉 木綿豆腐 わかめ 白みそ	米 バター でんぷん 油 砂糖 じゃが芋	えのき しめじ 玉葱 キャベツ 人参 小松菜 もやし コーン	722	北海道の名産が たくさん入った汁もの バターが隠し味のみそ汁です

*都合により、献立や食材を変更することがあります。

*下線の献立について、一口メモが書いてあります。

*使用食器 下記参照



中ボール



深皿



多用ボール