



# 2月 予定献立表



日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
						たんぱく質 g
3月	ひつまぶしごはん <span>節分献立</span>	牛乳	にしん	米, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, 白いりごま	生姜, しょうが	765
	小松菜とツナの和え物		ツナ水煮		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	鰯のつみれ汁		板なしかまぼこ, いわしミンチ	でんぷん	にんじん, 長ねぎ, だいこん しょうが, こまつな	
	きなこ豆		いり大豆, きな粉	砂糖		
4月	スパイシーカレードッグ	牛乳	豚レバー入りひき肉, 大豆 レンズまめ(乾), ピザチーズ	コッペパン, 油, バター, 小麦粉	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが	698
	糸寒天入りサラダ		糸寒天	砂糖, ごま油, 白いりごま	にんじん, きゅうり, こまつな	
	具沢山ポトフ		鶏肉, 鉄分入りウィンナー	じゃがいも	にんじん, 玉葱, はくさい, セロリー, こまつな	
5月	カレーピラフ きのこソース	牛乳	鶏肉, 冷凍むきえび, いんげんまめ(乾) 調理用牛乳, 生クリーム	米, 油, バター, 小麦粉	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, パセリ	743
	コーンサラダ			油, 砂糖	コーン, キャベツ にんじん, こまつな, 玉葱	
	果物 (ネーブルオレンジ)				ネーブルオレンジ	
6月	ご飯	牛乳		米		752
	魚の照り焼き		さば	砂糖, でんぷん		
	豆入り野菜和え		わかめ, ひよこまめ(乾)	ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな, 玉葱 にんにく	
	味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	えのきたけ	
7月	味噌ラーメン	牛乳	豚ひき肉, 白みそ, 赤みそ	蒸し中華めん, 油, でんぷん, ごま油	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが もやし, コーン, にら, 長ねぎ, こまつな	742
	ししゃもの2色揚げ		ししゃも, あおのり	米粉, 揚げ油		
	ごま入りナムル			ごま油, 砂糖, 白いりごま	もやし, はくさい, きゅうり, にんじん	
10月	ご飯	牛乳		米		817
	海苔の佃煮		のり	砂糖		
	うずら卵入り生揚げの 味噌炒め		生揚げ, 豚肉, うずら卵水煮 赤みそ	油, 砂糖, ごま油, でんぷん	キャベツ, 玉葱, にんじん, こまつな にんにく, しょうが	
	カリカリ豆と 野菜の和え物		大豆	でんぷん, 揚げ油, 油, 砂糖	はくさい, にんじん, こまつな	
12月	小松菜チャーハン	牛乳	レンズまめ(乾), 豚ひき肉, たまご	米, 油	こまつな, 玉葱, にんじん	743
	ひよこ豆入り スパイシーポテト		豚レバー, ひよこまめ(乾)	じゃがいも, 揚げ油, 白すりごま	しょうが	
	卵入り中華スープ <span>野菜の日</span>		鶏肉, うずら卵水煮	でんぷん	にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, はくさい こまつな	
13月	ココアパン	牛乳		ココアパン		699
	ポテトオムレツ		鶏肉, たまご, ピザチーズ	油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉葱	
	きのこ入り洋風サラダ			ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな えのきたけ, 玉葱, にんにく	
	角切り野菜スープ		鶏肉		だいこん, にんじん, 玉葱, こまつな	
14月	スパゲッティ ミートソース <span>バレンタイン</span>	牛乳	豚レバー入りひき肉, 大豆	スパゲッティ, 油, 米粉	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリー, トマト缶	785
	ハム入りサラダ		ロースハム	砂糖, 油	キャベツ, こまつな, きゅうり, にんじん, 玉葱	
	ココアチョコケーキ		たまご, 調理用牛乳, 生クリーム	小麦粉, 砂糖, チョコチップ, 粉糖		



17 月	ご飯	牛乳	米		702	
	イカの南部揚げ		いか, たまご 	米粉, でんぷん, 黒いりごま, 揚げ油		しょうが
	じゃこ和え		ちりめん			キャベツ, もやし, にんじん, こまつな
	せんべい汁 <small>郷土料理～青森県</small> 		鶏肉, 油揚げ	かやきせんべい		ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな
18 水	ツナポテトースト	牛乳	食パン, じゃがいも エッグケアマヨネーズ	玉葱	699	
	フレンチサラダ		油	キャベツ, きゅうり, こまつな, にんじん にんにく, レモン, 玉葱		
	ミネストローネ		鶏肉, ひよこまめ(乾), 粉チーズ	じゃがいも, 油, マカロニ バター, 砂糖		玉葱, にんじん, しょうが, にんにく セロリ, トマト缶, こまつな
19 水	五目うどん	牛乳	鶏肉, 板なしかまぼこ, 油揚げ, わかめ	冷凍うどん, でんぷん	775	
	だいこんのピリ辛炒め		豚肉	ごま油, じゃがいも, はるさめ 白いりごま		にんにく, だいこん, にら 
	大学芋 			さつまいも, 揚げ油, 砂糖 水あめ, 黒いりごま		
20 木	カツカレー <small>合格祈願</small>	牛乳	豚もも肉, たまご, 豚肉 レンズまめ(乾)	米, 小麦粉, パン粉(乾燥) 揚げ油, 油, じゃがいも, バター	894	
	バジルサラダ 		サラダチーズ	油, 砂糖		キャベツ, こまつな, コーン, にんにく
	果物 (いちご)					いちご
21 金	チュモツパごはん 	牛乳	豚肉, たまご, サラダチーズ, 刻みのり	米, 油, 砂糖, 白いりごま	706	
	小魚のピリ辛揚げ		わかさぎ	でんぷん, 揚げ油		にんにく
	果物 (みかん) 					みかん
26 水	麻婆豆腐丼	牛乳	押し豆腐 豚レバー入りひき肉, 赤みそ	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん	833	
	パリパリサラダ			砂糖, 油, ごま油 ワンタンの皮, 揚げ油		キャベツ, もやし, コーン にんじん, こまつな
	杏仁豆腐 		調理用牛乳(学乳), 生クリーム, 粉寒天	砂糖		パイ缶
27 木	ピザトースト	牛乳	鉄分入りウィンナー, ピザチーズ	食パン, 油	759	
	えびマヨサラダ		冷凍むきえび	エッグケアマヨネーズ		キャベツ, コーン, にんじん, こまつな
	クリームシチュー		鶏肉, いんげんまめ(乾) 調理用牛, 生クリーム	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター		にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな
28 金	わかめごはん	牛乳	わかめ	米, 白いりごま	695	
	魚の香味焼き		あかうお	砂糖		しょうが, 長ねぎ
	豚汁 		豚小間, 木綿豆腐, 白みそ, 粉かつお	じゃがいも, こんにゃく, ごま油		玉葱, ごぼう, だいこん, にんじん 長ねぎ, こまつな

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。  
 <足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34g 脂質 26g >

★2月の献立について★

2月 3日(月)・・・日本では、季節の変わり目は邪気が入りやすいと言われていて、魔除けや厄払いのためにイワシが用いられています。平安時代からの風習として、家に鬼が入らないよう、ヒイラギというトゲトゲした葉を、イワシの頭に刺して作る“柗鯛(ヒイラギイワシ)”を、玄関の戸口に飾ります。伊興中の皆さんの健康を願い、当日はイワシのミンチを使った美味しいつみれ汁を作ります。

2月17日(月)・・・いかの南部揚げは、材料に小麦粉、卵、ごまの順番につけて揚げたものです。南部地方(現在の岩手県と青森県にまたがる地方)がごまの名産地であることから、ごまを使った料理の名前に「南部～」がつきます。南部せんべいは、青森県から岩手県にかけての伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜて鉄製の型で丸く焼いたものです。せんべいは、寒さによる冷害が多いこの地域では、米がよく取れなかった時の貴重な保存食でした。これを味噌汁や、鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。当日は、せんべい汁用に作られた“かやきせんべい”を使って、美味しく作ります。

2月20日(木)・・・入試を控える3年生のために、合格祈願メニューとして美味しいカツカレーを作ります!1人2個付けのカツ、とてもボリュームがあります(^-^)

2月25日(火)は、期末考査の為、給食提供がありません。

合格祈願 



