



2月予定献立表



足立区立入谷南中学校
栄養士 碓谷希

日 曜	牛 乳	献立名	たんぱく質・カルシウム	でんぷん・脂肪	ビタミン	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える	
3 月	○	いわしのひつまぶし かみなり汁 きな粉豆 ~季節の献立「節分」	牛乳,いわし短冊,豆腐 油揚げ,いり大豆,きな粉	米,でんぷん,小麦粉 揚げ油,砂糖 こんにゃく,ごま油	しょうが,だいこん,にんじん 長ねぎ,干し椎茸	805 35.1
			牛乳,鶏肉,ツナ,ひよこまめ わかめ,ベーコン 豆乳,生クリーム	米,バター,でんぷん,ごま油 サラダ油,砂糖 じゃがいも,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,ピーマン キャベツ,もやし,きゅうり,パセリ	785 26.2
5 水	○	ミルクパン レバーとポテトのマリアナソース たまごスープ キャロットオレンジゼリー	牛乳,豚肝臓 鶏肉,たまご,粉寒天	ミルクパン,でんぷん 小麦粉,じゃがいも,揚げ油 砂糖,マカロニ	しょうが,にんじん,キャベツ 玉ねぎ,こまつな,セロリ オレンジジュース,みかん缶	726 32.1
6 木	○	ご飯 魚の塩こうじ ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳,あかうお,油揚げ 芽ひじき,焼き竹輪,豚小間 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,サラダ油,系こんにゃく 砂糖,じゃがいも,ごま油	にんじん,キャベツ ごぼう,こまつな	710 35.2
7 金	○	ベジタベ鶏みそ丼 もやしのピリ辛和え 果物	牛乳,鶏肉,うずら卵,赤みそ	米,サラダ油,砂糖 ごま油,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸 赤ピーマン,ピーマン,にんにく しょうが,キャベツ,こまつな もやし,果物	732 32.1
10 月	○	ご飯 和風ハンバーグ 白菜とちりめんの和え物 大根の味噌汁 野菜の日「白菜」	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉 押し豆腐,芽ひじき,ちりめん 油揚げ,わかめ 赤みそ,白みそ	米,パン粉,砂糖 でんぷん,白ごま	玉ねぎ,にんじん,しょうが,しめじ えのき,はくさい,もやし こまつな,だいこん	728 31.8
11 火	建国記念日					
12 水	○	フレンチトースト ポークビーンズ 小エビのサラダ	牛乳,たまご,豆乳, いんげんまめ,豚小間 むきえび,わかめ	食パン,バター,砂糖 じゃがいも,サラダ油,ごま油	にんじん,玉ねぎ キャベツ,こまつな	754 40.1
			牛乳,若鶏ひき肉,ししゃも しいら,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,砂糖,ごま油,小麦粉 でんぷん,揚げ油 白すりごま,練りごま	だいこん,にんじん,えのき しょうが,レモン汁,はくさい,もやし こまつな,玉ねぎ,ごぼう	735 32.3
14 金	○	ツナのクリームスパゲティ 千切りポテトサラダ バレンタインチョコケーキ ~バレンタインメニュー	牛乳,ツナ,豆乳 生クリーム,豆腐 豆乳バター	スパゲティ,サラダ油,バター 米粉,じゃがいも,揚げ油 砂糖,小麦粉チョコチップ	エリンギ,玉ねぎ,こまつな キャベツ,きゅうり,にんじん もやし,マーマレード	879 31.4
17 月	○	黒砂糖パン オムレツ イカ入りオニオンドレサラダ ミネストローネ	牛乳,たまご,ベーコン ピザチーズ,いか,豚小間	黒砂糖パン,じゃがいも バター,砂糖 サラダ油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,だいこん,もやし こまつな,ホールコーン,キャベツ セロリ,にんにく,トマト缶	734 34.2
			牛乳,豚小間,生揚げ うずら卵,かにフレーク	米,じゃがいも,系こんにゃく サラダ油,砂糖	えのき,にんじん,玉ねぎ,干し椎茸 さやいんげん,キャベツ もやし,こまつな,レモン汁	746 29.7
19 水	○	麦ご飯 魚のみそチーズ焼き 生姜和え 呉汁	牛乳,魚,赤みそ ピザチーズ,かつお節,大豆 油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	米,米粒麦 エッグケアマヨネーズ,砂糖 じゃがいも,でんぷん,白すりごま	しょうが,もやし,にんじん はくさい,だいこん,長ねぎ	735 37.3
20 木	○	あんかけ勝つ丼 磯和え 果物 ~受験応援献立~	牛乳,鶏モモ肉,たまご しらす干し,もみのり	米,米粒麦,小麦粉,パン粉 揚げ油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸 もやし,こまつな,いよかん	762 30.5
			牛乳,豚ひき肉,大豆の華 大豆,八丁味噌,豆乳 赤みそ,ヨーグルト	冷凍うどん,ごま油,砂糖 練りごま,白ごま,小麦粉,ラード	にんじん,こまつな,もやし,にんにく しょうが,玉ねぎ,たけのこ 干し椎茸,長ねぎ	914 39.6
24 月	天皇誕生日の振替え休日					
25 火	○	ご飯 小魚のうまみソースがけ ツナ和え たまごの味噌汁	牛乳,きびなご,ツナ,油揚げ たまご,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,でんぷん 揚げ油,サラダ油,砂糖	玉ねぎ,もやし,にんじん,こまつな キャベツ,ホールコーン レモン汁,長ねぎ	735 31.9
			学年末考査(給食ありません)			
27 木	学年末考査(給食ありません)					
28 金	○	ナン バターチキンカレー コロコロサラダ 果物(りんご)	牛乳,鶏モモ肉 プレーンヨーグルト,生クリーム サラダチーズ,むきえび	ナン,砂糖,バター じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんにく,しょうが,トマト缶 ブロッコリー,にんじん,りんご	743 33.9

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【予定】

*2月26日(水)・27日(木)：学年末考査 給食ありません



2月の旬の野菜、果物

小松菜・かぶ・大根・白菜・はるみ・せとかなど