



2月

給食献立表



R6年度 足立区立花保中学校
栄養士 吾妻ゆかり

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:糖質	6群:脂質		
3 (月)	牛乳	♪ <u>節分</u> ♪ 手巻き寿司(セルフ)	いわしのつみれ汁 きな粉豆	学乳,焼きさけフレーク,たまご,手巻き(1/4切),こいわしホール,木綿豆腐,いり大豆,きな粉	学乳,鶏さけフレーク,たまご,冷凍ホウレン草,冷凍ホウレン草	きゅうり,にんじん,もやし,だいこん,ごぼう		米,砂糖,油,白いりごま,ごま油	779	40	
4 (火)	牛乳	地中海風パスタ	ハニーレモンサラダ レーズンビスケット	学乳,ツナ,いり△冷凍むきえび,冷凍刺身身あさり,たまご,調製豆乳	学乳,ツナ,いり△冷凍むきえび,冷凍刺身身あさり,たまご,調製豆乳	にんにく(りん茎),玉葱,ほんしめじ,ブロッコリー(葉なし),タカノツメ,トマト缶詰,キャベツ,にんじん,冷凍ホールコーン,カリフラワー,レモン果汁,★干し椎茸		スパゲッティ,油,バター,砂糖,はちみつ,小麦粉,無塩バター	803	31	
5 (水)	牛乳	ご飯	レバーと厚揚げの中華炒め 中華コーンスープ	学乳,豚肝臓,生揚げ,若鶏ひき肉,木綿豆腐,カットわかめ,たまご	学乳,豚肝臓,生揚げ,若鶏ひき肉,木綿豆腐,カットわかめ,たまご	しょうが,にんじん,もやし,玉葱,にら,クリームコーン,冷凍ホールコーン,こまつな		米,でんぷん,揚げ油,砂糖,ごま油,白いりごま	805	36	
6 (木)	牛乳	きんぴらパン	めかぶのごまサラダ すいとん	学乳,豚小間,ピザチーズ,めかぶ(わかめ),鶏こま肉(皮付き),生揚げ,牛乳(学乳)	学乳,豚小間,ピザチーズ,めかぶ(わかめ),鶏こま肉(皮付き),生揚げ,牛乳(学乳)	ごぼう,れんこん,にんじん,キャベツ,冷凍ホールコーン,かぼちゃ,はくさい,だいこん,だいこん葉,こまつな		コッペパン,ごま油,砂糖,サラダ油,白すりごま,白いりごま,小麦粉	703	23.6	
7 (金)	牛乳	信田丼	ししゃもの南蛮揚げ わさび和え	学乳,油揚げ,焼き竹輪,ししゃも(生干し)	学乳,油揚げ,焼き竹輪,ししゃも(生干し)	干し椎茸,にんじん,玉葱,こまつな,もやし,キャベツ		米,砂糖,でんぷん,揚げ油	799	32.8	
10 (月)	牛乳	ごま塩ご飯	魚のからし醤油フライ レモン和え 野菜のみそ汁	学乳,もうかさめ,油揚げ,白みそ	学乳,もうかさめ,油揚げ,白みそ	にんにく(りん茎),にんじん,もやし,こまつな,レモン汁,ごぼう,だいこん		米,黒いりごま,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油,砂糖,ごま油,じゃがいも	769	30	
12 (水)	牛乳	ハヤシライス	シーザーサラダ カフェオレゼリー	学乳,豚小間,生クリーム(学乳),ベーコン,粉チーズ,粉寒天,牛乳(学乳)	学乳,豚小間,生クリーム(学乳),ベーコン,粉チーズ,粉寒天,牛乳(学乳)	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,トマト缶詰,キャベツ,はくさい,レモン汁		米,バター,油,小麦粉,サラダ油,砂糖,コーンフレーク	848	24.4	
13 (木)	牛乳	味噌ラーメン	カレーまん 果物(はるみ)	学乳,若鶏ひき肉,赤みそ,たらすり身	学乳,若鶏ひき肉,赤みそ,たらすり身	にんにく(りん茎),しょうが,だけのこ(ゆで),にんじん,玉葱,もやし,冷凍ホールコーン,にら,はくさい,干し椎茸,長ねぎ,清見オレンジ		蒸し中華めん,油,白すりごま,ごま油,でんぷん,小麦粉,砂糖	745	32	
14 (金)	牛乳	♪ <u>バレンタインデー</u> ♪ いちごビスキュイパン	シュリンプ入りパスタサラダ ポークビーンズ	学乳,たまご,△冷凍むきえび,大豆,豚小間	学乳,たまご,△冷凍むきえび,大豆,豚小間	きゅうり,にんじん,こまつな,玉葱,グリーンピース(冷凍)		黒砂糖,無塩バター,砂糖,小麦粉,いちごジャム,スパゲッティ,油,じゃがいも	834	34.5	
17 (月)	牛乳	★給食コンクール献 ひじきと枝豆の 炊き込みご飯	鮭ときゃべつのみそ焼き こんにゃくと野菜の真だくさんみそ汁	学乳,若鶏ひき肉,芽ひじき,油揚げ,生サケ,赤みそ,生揚げ,白みそ	学乳,若鶏ひき肉,芽ひじき,油揚げ,生サケ,赤みそ,生揚げ,白みそ	にんじん,えだまめ(むき),しょうが,こまつな,キャベツ,えのきたけ,ぶなしめじ,こねぎ,ごぼう,だいこん,長ねぎ		米,油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,ごま油	695	37.7	
18 (火)	牛乳	マーガリンパン	魚のフリッター かぼちゃのサラダ 冬野菜のシチュー	学乳,またら,粉チーズ,たまご,鶏こま肉(皮付き),牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	学乳,またら,粉チーズ,たまご,鶏こま肉(皮付き),牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	かぼちゃ,きゅうり,玉葱,にんじん,はくさい,かぶ,かす(葉),ぶなしめじ		マーガリンパン,小麦粉,パン粉,揚げ油,砂糖,エッグケアマヨネーズ,じゃがいも,油	807	35.2	
19 (水)	牛乳	♪ <u>おでんの日</u> & 食育の日in静岡♪ 茶めし	静岡おでん 若芽とツナのおえ	学乳,がんもどき,結びこんにゃく,黒はんぺん,揚げホール,うすら卵水煮,粉かつお,あおのり,カットわかめ,ツナ	学乳,がんもどき,結びこんにゃく,黒はんぺん,揚げホール,うすら卵水煮,粉かつお,あおのり,カットわかめ,ツナ	だいこん,もやし,はくさい,にんじん,レモン汁		米,こんにゃく,じゃがいも,砂糖,白いりごま	702	29.4	
20 (木)	牛乳	★ <u>入試&学年末考査 応援メニュー</u> ★ とり天(点取り)うどん	塩昆布のごま醤油和え→ <u>喜び</u> ごま醤油和え いよかんソースゼリー→ <u>いい予感</u>	学乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),油揚げ,塩昆布,フーロン(学乳),粉寒天	学乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),油揚げ,塩昆布,フーロン(学乳),粉寒天	干し椎茸,玉葱,こまつな,長ねぎ,しょうが,しょうが(甘酢漬),キャベツ,にんじん,もやし,ママーレード		無塩冷凍うどん,小麦粉,揚げ油,三温糖,ごま油,砂糖	715	30.7	
21 (金)	牛乳	ご飯	キムムッチ チーズタッカルビ 白菜のうま辛スープ	学乳,もみのり,鶏こま切れ モモ(皮付き),ピザチーズ,たまご	学乳,もみのり,鶏こま切れ モモ(皮付き),ピザチーズ,たまご	にんにく(りん茎),こまつな,だいこん,にんじん,もやし,はくさい,キムチ,長ねぎ		米,ごま油,白いりごま,砂糖,油,トック,でんぷん	873	34.9	
27 (木)	牛乳	♪ <u>花保カレーの日</u> ♪ 焼きカレーパン	ツナポテトサラダ さつま芋のポターージュ	学乳,豚ひき肉,豚肝臓,ツナオイル,漬け,白いんげんビューレ,牛乳(学乳),豆乳,豆乳クリーム	学乳,豚ひき肉,豚肝臓,ツナオイル,漬け,白いんげんビューレ,牛乳(学乳),豆乳,豆乳クリーム	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく(りん茎),こまつな		丸パン,バター,小麦粉,パン粉,じゃがいも,砂糖,油,さつまいも,豆乳クリーム,バター	752	29.8	
28 (金)	牛乳	焼きとり丼	煮干しとアーモンドの甘辛和え みそかきたま汁	学乳,鶏こま切れ モモ(皮付き),刻みのり,★かえり煮干し,木綿豆腐,たまご,白みそ,赤みそ	学乳,鶏こま切れ モモ(皮付き),刻みのり,★かえり煮干し,木綿豆腐,たまご,白みそ,赤みそ	長ねぎ,玉葱,えのきたけ,こまつな		米,油,三温糖,でんぷん,△アーモンド(乾),揚げ油,砂糖,白いりごま	840	37.1	

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪3日(金) 節分メニュー

節分とは、季節の変わり目で、節分を過ぎると暦の上では春です。節分に食べる豆やイワシは、邪気を払う意味があります。というも、昔から、季節の変わり目には、鬼が出る(邪気が入りやすい)といわれていました。そのため、節分には、災いを追い払い、福を呼び込むための『豆まき』や、鬼が苦手な『イワシ』を飾ったり、食べたりするようになったそうです。

☆いわしのつみれ汁。近年の行事食の1つ。

♪27日(木) 花保カレーの日

今月のカレーは、焼きカレーパンです♪
今月の焼きカレーパンは、スパイスが効いたカレーを挟み、パン粉を表面にまぶしてカリッとジューシーに焼き上げます。違いも楽しんで、食べてみてください☆

♪14日(水) バレンタインデー

日本では、大切な人やお世話になっている人にチョコレートを渡すイベントですが、外国ではプレゼントやお花を贈ることもあります。給食では、みなさんへの日ごろの感謝の気持ちを込めて、いちごビスキュイパンを作ります♪

♪17日(月) 給食コンクール献立

第16回給食コンクールで足立区教育委員会賞を受賞した花保中生の献立を給食用に少し変更させていただきます。♡おめでとうござります♡

♪19日(水) おでんの日 & 花保日本食の日in静岡県

今回は、静岡風のおでんを提供します。
大きな特徴は、青のりと魚のだし粉をかけて、食べることです。本格的に作るときは、黒はんぺんや牛筋をいれて煮込むことで、色が黒い汁になります。

♪20日(木) 入試&学年末考査応援メニュー

入試を控えた3年生・学年末考査直前のみなさんへの応援メニューです！最後まであきらめず、ベストをつくせすように！応援しています！
☆とり天=点を取る！ ☆昆布=喜び！ ☆いよかんソースゼリー=「いい予感」♪

