

令和5年度 | 2月の献立表 足立区立栗島中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
1金	まーぼーどろふどん 麻婆豆腐丼	○	はくさい 白菜としらすの中華和え みかん	豚ひき肉 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ しらす干し	こまつな	にんにく しょうが はくさい	長ねぎ みかん	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油	787 kcal 32.9 g 2.4 g	テンメンジャンをたっぷり使って本格的な麻婆豆腐を作ります！
4月	ガーリックトースト	○	タラ・ポテ・ビーンズマリアソース 野菜のミルク煮 りんご	たら 大豆 ウィンナー	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	しめじ かぶ りんご	食パン でんぷん じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油	775 kcal 33.0 g 3.2 g	マリアソースはケチャップ・中農ソース・砂糖で作ったソースです！今回は揚げたタラ・芋・大豆を和えます。
5火	ごはん	○	とうふ 豆腐の真砂揚げ ツナと野菜のおろしポン酢和え 根菜のみそ汁	押し豆腐 ツナ 鶏肉 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん 長ねぎ	もやし レモン ごぼう	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	マヨネーズ (卵不使用) 油	787 kcal 26.8 g 2.3 g	豆腐の真砂揚げとは手作りのがんもどきです。真砂には細かいという意味があります。
6水	ごはん ほねぶと 骨太ふりかけ	○	おでん 大豆と野菜のごま酢和え	粉かつお 凍り豆腐 焼き竹輪 さつま揚げ はんぺん 揚げボール がんもどき うずら卵 大豆	牛乳 しらす干し 結びこんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ		米 砂糖 ちくわぶ こんにゃく	白ごま 白すりごま	746 kcal 34.1 g 3.5 g	おでんがおいしい季節です。給食のおでんの具は1種類！朝から煮るので味が染み込みに仕上がります！
7木	しらすと竹輪の チャーハン	○	ちゅうか 中華あんかけの卵焼き 春雨スープ	豚肉 たまご 焼き竹輪 たらすり身 鶏肉 生揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 たまねぎ 長ねぎ		米 麦 砂糖 でんぷん 緑豆はるさめ	油 ごま油	700 kcal 33.5 g 3.0 g	今月の卵焼きはオイスターソースや鶏がらスープで中華風にあじつけたあんかけをかけます！
8金	こめこ 米粉パン 米粉パン給食	○	アジメンチ ごまドレサラダ 根菜のミネストローネ	あじすり身 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん れんこん セロリ ホールコーン缶		米粉パン 生パン粉 乾燥パン粉 小麦粉 砂糖	油 練りごま 白ごま オリーブ油	739 kcal 36.2 g 3.4 g	東京都の食育支援事業で米粉パンの金額の一部が補助されます！もちりとした米粉パンにアジメンチを挟んでいただきます！
11月	スパゲッティ ミートソース	○	アーモンドサラダ スイートポテト	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	にんじん こまつな トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ		スパゲッティ 砂糖 さつまいも はちみつ	オリーブ油 アーモンド バター	847 kcal 36.2 g 2.9 g	旬の食材→さつまいもさつまいもを使って滑らかなスイートポテトを作ります。
12火	ごはん	○	さば 鯖のカレーしょうゆ焼き ごま和え 卵とわかめのすまし汁	さば 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	こまつな	キャベツ たまねぎ	もやし えのき	米 でんぷん 砂糖	白すりごま	735 kcal 33.4 g 2.2 g	鯖にカレー粉を振ってこんがり焼き、甘じょっぱいタレをかけます。鯖とカレーは実は相性抜群！
13水	フレンチトースト 野菜の日(ブロッコリー)	○	ブロッコリーのクリームシチュー 大豆サラダ	たまご 鶏肉 白いんげん豆 大豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ レモン		食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油	711 kcal 30.4 g 2.7 g	旬の食材→ブロッコリー冬から春にかけて旬！ビタミン・ミネラルが豊富です。
14木	給食で世界の味めぐり！ ロコモコ丼 世界の料理(ハワイ)	○	トマトスープ パイナップル	豚肉 たまご ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ パイン		米 生パン粉 米粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油	831 kcal 31.8 g 2.1 g	2年国語・プレゼンテーションの授業とコラボ！生徒が調べたハワイの料理が出ます！
15金	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 具だくさんみそ汁	豚肉 生揚げ 赤みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん	干し椎茸 たまねぎ だいこん	長ねぎ しめじ はくさい	米 砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも こんにゃく	油	735 kcal 26.7 g 2.8 g	カルシウム強化→ししゃも骨まで丸ごと食べることができてカルシウムが豊富！今日は甘酸っぱい南蛮漬けです。
18月	ツナビーンズサンド	○	キャロットドレッシングサラダ さつまいもポタージュ	ツナ 大豆	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ホールコーン缶	キャベツ	無塩パン 砂糖 米 さつまいも じゃがいも	油 マヨネーズ (卵不使用) バター	740 kcal 30.5 g 2.6 g	給食のポタージュは食材をしっかり煮込んでミキサーにかけるので濃厚でうま味たっぷり！
19火	わかめごはん	○	あまからぶた 甘辛の豚バラ大根 ペロリと食べ切れるブロッコリーサラダ ふわふわかき玉すまし汁	豚肉 ツナ 豆腐 たまご	牛乳 炊きこみわかめ	にんじん こまつな こねぎ ブロッコリー	だいこん キャベツ	えのき	米 砂糖 でんぷん	白ごま 油 ごま油	728 kcal 26.8 g 2.7 g	給食メニューコンクールで区長賞を受賞した献立です！※他校の生徒が考えた献立です。栗中生の入賞作品は今後提供する予定です。
20水	ごはん	○	アブラガレイの香味焼き じゃがいものきんぴら 白菜のごまみそ汁 みかん	アブラガレイ さつま揚げ 油揚げ 白みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	長ねぎ ごぼう みかん	米 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごま油 油 白すりごま	756 kcal 31.6 g 2.3 g	旬の食材→白菜冬が旬の白菜は食物繊維と水分がたっぷり！お腹の調子を整えたり美肌効果も期待できます！
21木	12/22は冬至-とうじ- かぼちゃほうとう 行事食・冬至 郷土料理(山梨県)	○	レバー・うずら卵・れんこん甘辛煮 みかんとゆずのゼリー	豚肉 油揚げ 白みそ 豚レバー うずら卵	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん しょうが みかん みかん缶 ゆず	しめじ れんこん	冷凍ほうとう でんぷん 砂糖	油 白ごま	697 kcal 32.0 g 3.0 g	冬至にちなんでかぼちゃとゆずを使った給食です！かぼちゃほうとうは山梨県の郷土料理でもあります！
22金	ツナピラフ クリスマス献立	○	フライドチキン クリスマスマカロニスープ ブラウニー	ツナ 鶏肉 豚肉 レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ マッシュルーム		米 麦 でんぷん マカロニ 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	バター 油	817 kcal 37.4 g 2.4 g	クリスマスをイメージした献立です！鶏肉を様々なスパイスに漬けこんだフライドチキンと濃厚なブラウニーを作ります！

【今月の給食目標】給食を通して、よい食事の形態を理解しましょう。
 【今月の平均栄養価】エネルギー：758kcal たんぱく質：32.1g 食塩相当量：2.7g
 ※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

11月14日～17日行った新米食べ比べ週間“チョイス・オブ・ライス～あなたの推し米は？～”の投票の結果、12月～1月の白ごはんに宮城県産・ひとめぼれを提供します！