



令和5年度

# 2月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		1杯たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				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		
1木	<b>2/3は節分!</b> いわし 鰯のひつまぶし風 行事食(節分)		おかか和え さつま汁 きなこ豆	鰯 生揚げ 糸けずり節 鶏肉 白みそ いり大豆 きな粉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん もやし 長ねぎ	米 麦 でんぶん 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 白ごま	865 kcal 37.0 g 3.0 g	「節分」にちなんで鰯と大豆を使った給食です! 節分には柊の葉と鰯の頭で作った柊鰯を玄間に飾り、豆をまいて鬼を払います。
2金	ごはん 野菜の日(白菜)		はくさいにくだんご わふう 白菜と肉団子の和風クリーム煮 こまつな 小松菜のごま酢和え みず 水ようかん	豚肉 白みそ 豆乳 白いんげん豆 こしあん	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 米粉 生パン粉 じゃがいも 砂糖	油 白すりごま	780 kcal 30.9 g 1.7 g	旬の食材→白菜 【旬】11月~2月 体内の塩分を排出してくれるカリウムがたっぷり。
5月	豚キムチ焼きそば		わかさぎの南蛮漬け フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ キムチ みかん缶 パイン缶 りんご缶	蒸し中華麺 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま油	696 kcal 28.7 g 2.6 g	豚キムチ焼きそばは新メニューです! 麺と具をよく混ぜて食べましょう。
6火	ごはん		さばの手作り食べるラー油がけ ごま和え たまごとニラのみそ汁	さば 赤みそ たまご 白みそ	牛乳	こまつな にら	たまねぎ しょうが もやし 長ねぎ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ごま油 白すりごま	808 kcal 35.1 g 2.4 g	旬の食材→ニラ 【旬】11月~3月 血行を良くして体を温め、胃腸の働きを助ける効果があります。
7水	<b>給食で世界の味めぐり!</b> 魯肉飯 -ルーローハン- 世界の料理(台湾)		蘿蔔湯-ルオポータン- 豆花-トウファ-	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 粉寒天 生クリーム	チンゲン菜 たかな漬 こねぎ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん もも缶	米 砂糖 でんぶん タピオカ 黒砂糖 はちみつ	ごま油	835 kcal 32.4 g 2.2 g	ルーローハンはやわらかく煮た豚肉が乗った台湾の屋台飯です。トウファは豆乳寒天・黄桃缶・タピオカ・黒蜜で作ります。
8木	ごはん		すき焼き風煮込み かみかみスナック はるみ	豚肉 焼き豆腐 大豆	牛乳 しらす干し	にんじん 水菜	干し椎茸 えのき はくさい 長ねぎ たまねぎ はるみ	米 砂糖 しらす干し さつまいも でんぶん	油	862 kcal 36.5 g 2.0 g	旬の果物→はるみ 【旬】2月 清見タンゴールとぼんかんを掛け合わせたデコボンの味品種。
9金	こまつなパン 森町のホタテ給食		ホタテグラタン ABCスープ りんご	ほたて 豚肉 レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんご	こまつなパン 小麦粉 乾パン粉 じゃがいも マカロニ	油 バター	718 kcal 38.9 g 3.0 g	北海道森町から無償提供していただいたホタテを使った給食です! ホタテのうま味を活かしてグラタンを作ります。
13火	アマトリチャーナ バレンタインデー		こまつなサラダ キャラメルバナナケーキ	ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 生クリーム	タカノツメ、 トマト缶 こまつな	にんにく レモン キャベツ バナナ たまねぎ もやし ホールコーン缶	ペンネ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	オリーブ油 無塩バター アーモンド粉	751 kcal 28.8 g 2.1 g	給食室からのバレンタインは手作りのキャラメルクリームを使ったケーキです!
14水	<b>給食メニューコンクール受賞献立</b> ブロッコリーツナマヨ トースト		だいこんフライ トマトとレタスと卵のスープ ぼんかん	ツナ ベーコン たまご	牛乳 ピザチーズ	ブロッコリー トマト缶	たまねぎ だいこん にんにく レタス ぼんかん	食パン 小麦粉 でんぶん じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) 油 オリーブ油	703 kcal 27.9 g 3.5 g	給食メニューコンクールで区の優秀賞に選ばれた献立です! だいこんフライはだいこんをフライドポテトのように揚げます。
15木	ごはん てづく 手作りなめたけ		あつあつ 厚揚げ入り肉じゃが やまぶき 山吹和え	豚肉 生揚げ たまご	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 干し椎茸 えのき	米 砂糖 しらす干し じゃがいも	油	754 kcal 32.1 g 2.2 g	山吹和えは炒り卵が山吹の黄色い花に見えることから名づけられました。
16金	カツカレー 合格祈願 献立		ポテトサラダ いちご	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが いちご ホールコーン缶	米 麦 小麦粉 乾パン粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	881 kcal 29.7 g 2.3 g	「受験に勝つ!」「自分に勝つ!」にちなんでトンカツをトッピングしたカレーです。
19月	ごはん		ごま入り卵焼き ちくわ やさい あのもの 竹輪と野菜の和え物 わかめとじゃがいものみそ汁	鶏肉 たまご 焼き竹輪 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 白すりごま 白ごま	716 kcal 29.6 g 2.9 g	ごまがたっぷり入った卵焼きです。今回はあんかけ付け!
20火	ごはん てつかみそ 鉄火味噌		ぶりだいこん 鯛大根 こんにゃく和え	大豆 赤みそ ぶり	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん しょうが ごぼう	米 砂糖 こんにゃく	油 白ごま ごま油	774 kcal 33.6 g 2.5 g	鯛大根は海の旬と山の旬を組み合わせた出会い物です。
21水	アーモンド&ハムチーズ トースト		レバ・ポテ・ビーンズマリアナソース きのこチャウダー	ロースハム 豚レバー 大豆 ベーコン	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ まいたけ エリンギ	食パン 砂糖 はちみつ でんぶん じゃがいも 米粉	バター アーモンド粉 油	785 kcal 34.4 g 3.5 g	えのき・しめじ・まいたけ3種類のきのこが入ったチャウダースープです。
22木	<b>給食で日本の味めぐり!</b> みそにこ 味噌煮込みうどん 郷土料理(愛知県)		うずらたまごあんからに レモン和え おに 鬼まんじゅう	鶏肉 油揚げ かまぼこ 赤みそ 八丁味噌 うずら卵水煮	牛乳	こまつな	干し椎茸 たまねぎ キャベツ レモン	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 上新粉		710 kcal 31.7 g 3.1 g	鬼まんじゅうは角切りにしたさつまいものゴツゴツとした見た目が鬼のように見えたことが名前の由来です。
27火	ごはん		てづく 手作りさつま揚げ やさしい 野菜のごまだれ和え じゃがいも入りかきたま汁	たらすり身 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう もやし	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 練りごま 白ごま	781 kcal 31.1 g 2.3 g	たらのすり身と豆腐を使って手作りのさつま揚げを作ります!
28水	カレーミートサンド		コールスローサラダ ポテトポタージュ	豚肉 豚レバー レンズ豆 豆乳	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	無塩パン 米 小麦粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 マヨネーズ (卵不使用) バター	698 kcal 30.2 g 2.6 g	カレーミートサンドは無塩パンで作ります。蒸すのもちもちの食感です。
29木	<b>給食メニューコンクール受賞献立</b> ブロッコリーチャーハン		ししゃものから揚げ だいこん 大根ツナサラダ わかめスープ	ベーコン ツナ 豆腐	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが たまねぎ だいこん	米 麦 でんぶん 小麦粉 砂糖	油	729 kcal 28.1 g 3.6 g	給食メニューコンクールで区の優秀賞に選ばれた献立です! ブロッコリーが入った彩り良いチャーハンです。

【今月の給食目標】給食の手順を見直し、能率的に作業できるようにしましょう。

【今月の平均栄養価】エネルギー：769kcal たんぱく質：32.0g 食塩相当量：2.6g

※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。



節分は「季節の分かれ目」という意味で、本来は二十四節気の「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことを指していました。「立春」の前日の「節分」が今も色濃く残っているのは、昔は「立春」から新しい年が始まると考えられていたためです!

