



令和6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		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				体を作るもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
				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	2/2は節分! おろし豚丼 行事食(節分)		いわし 鯛のつみれ汁 きなこ豆	豚肉 生揚げ いわしすり身 たらすり身 みそ きな粉 いり大豆	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん えのき 干し椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき でんぶん こんにゃく	油 白ごま	855 kcal 39.3 g 3.0 g	「節分」にちなんで鰯と大豆を使った給食です! 節分には冬の葉と鰯の頭で作った柊餅を玄閻に飾り、豆をまいて鬼を払います。
4火	ごはん		厚揚げ入りカレー風味肉じゃが アーモンド和え ぼんかん	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ぼんかん もやし	米 しらたき じゃがいも 砂糖	ごま油 アーモンド	732 kcal 25.5 g 1.8 g	旬の食材→ぼんかん 温州みかんの旬が終盤を迎え「ぼんかん」のおいしい季節を迎えます。
5水	黒砂糖パン ランチルーム給食(3-1)		ハンバーグ・デミグラスソース キャロットドレッシングサラダ ポテトポタージュ	豚ひき肉 押し豆腐 豆乳	牛乳 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 キャベツ ホールコーン缶	黒砂糖パン パン粉 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 バター	700 kcal 30.1 g 2.8 g	3年1組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。
6木	ごはん		サメの手作り食べるラー油がけ ごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	もうかさめ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しょうが もやし はくさい	米 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 ごま油 白すりごま	767 kcal 31.2 g 2.4 g	揚げたサメに手作りの食べるラー油をかけます。ピリッと辛いラー油がごはんとの相性抜群です。
7金	3年生・国語科 ラグーパスタ 教科書コラボ給食 温かいスープ		ニース風サラダ オニオングラタンスープ	豚ひき肉 豚レバー 大豆 ツナ たまご ベーコン	牛乳 粉チーズ ピザチーズ	にんじん こまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリ	パンネ フランスパン	油 オリーブ油	733 kcal 36.6 g 3.6 g	「温かいスープ」に出てくるオニオングラタンスープを作ります。たまねぎたっぷりのスープにチーズトーストを浮かべます。
10月	ごはん		ツナ入り卵焼き 竹輪と野菜の和え物 呉汁	ツナ たまご 焼き竹輪 油揚げ みそ 大豆	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ だいこん もやし	米 砂糖 でんぶん	油	770 kcal 35.1 g 2.9 g	呉汁の「呉」にはすり潰した大豆という意味があります。
12水	給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立 キャベツたっぷり タコトースト		小松菜ポトフ えだまめ入りマッシュポテト りんご	豚ひき肉 大豆 ウィンナー	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな トマト	にんにく キャベツ たまねぎ えだまめ りんご	胚芽パン じゃがいも	油 オリーブ油 バター	728 kcal 34.3 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! キャベツたっぷりのタコトーストをトーストにします。
13木	こぎつねごはん 野菜の日(大根)		鯛大根 野菜とわかめのごま酢和え	鶏ひき肉 油揚げ ぶり	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん 長ねぎ しょうが もやし はくさい	米 砂糖	油 白すりごま	769 kcal 35.0 g 2.8 g	旬の食材→大根 【旬】11月~3月 鯛大根は海の旬と山の旬を組み合わせた出会い物です。
14金	2/14はバレンタインデー チキンライス		ししゃものスパイス揚げ 野菜スープ なめらかショコラプリン	鶏肉 豚肉	牛乳 粉寒天 ししゃも 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 エリンギ しょうが にんにく はくさい ホールコーン缶	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも チョコレート	オリーブ油	808 kcal 27.8 g 3.2 g	給食室からのバレンタインは手作りのショコラプリンです。とてもなめらかに仕上がる寒天を使って作ります。
17月	給食メニューコンクール 優秀賞受賞献立 枝豆チャーハン(卵)		レバーの中華和え キャベツときゅうりのサラダ キャベツと卵のスープ	ベーコン たまご 豚レバー ツナ	牛乳		えだまめ 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ きゅうり もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん 米粉	油 ごま油 白すりごま	715 kcal 30.0 g 3.0 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! 枝豆が色鮮やかなチャーハンです。
18火	北海道みそを使った/ みそラーメン(つけ麺)		うずら卵の甘辛煮 大学芋	豚ひき肉 みそ うずら卵水煮	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし ホールコーン缶 長ねぎ	蒸し中華麺 砂糖 水あめ さつまいも	油 ごま油 黒ごま	771 kcal 27.0 g 2.8 g	本場北海道のみそラーメンに使われている北海道みそを使って作ります!
19水	チキンカツカレー 合格祈願 献立		ポテトサラダ いちご	豚肉 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが いちご ホールコーン缶	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 バター	885 kcal 29.6 g 2.3 g	「受験に勝つ!」 「自分に勝つ!」 にちなんでチキンカツをトッピングしたカレーです。
20木	ごはん ひじきとゆかりのふりかけ		肉豆腐 ごましょうゆ和え	豚肉 豆腐 糸けずり節	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	えのき しょうが 長ねぎ たまねぎ もやし	米 砂糖 しらたき	油 白ごま	702 kcal 30.1 g 2.2 g	食物繊維が豊富なひじきを使ったふりかけです。ゆかりを加えて風味よく仕上げます。
21金	きんぴらパン		魚介と豆のトマト煮込み フルーツヨーグルト	豚ひき肉 ベーコン 鶏肉 えび いか 大豆	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶	にんにく ごぼう たまねぎ みかん缶 パイン缶 りんご缶 マッシュルーム	無塩パン 砂糖 じゃがいも	油 白ごま オリーブ油	760 kcal 42.3 g 2.4 g	きんぴらパンはきんぴらごぼうとチーズをコッパンに挟んで蒸します。
26水	カレーうどん		磯辺揚げ(竹輪・こまい2尾) 豆腐のごまドレサラダ	豚肉 なんと 焼き竹輪 こまい 豆腐	牛乳 あおり	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい 長ねぎ	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 練りごま 白ごま	746 kcal 35.0 g 3.2 g	かつお出汁を効かせたカレーうどんです。カレーライスとは違ったうま味を味わいましょう。
27木	ごはん		鯖のごまみそ焼き こんにゃく和え 卵とわかめのすまし汁	さば みそ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ えのき	米 砂糖 こんにゃく でんぶん	油 白すりごま ごま油	721 kcal 32.6 g 2.6 g	一汁二菜の和食の献立です。ごはんとおかずを交互に食べるようにしましょう。
28金	胚芽パン ランチルーム給食(3-3)		チキンのハーブパン焼き チーズポテト コーンチャウダー	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト ピザチーズ 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ しめじ ホールコーン缶	胚芽パン パン粉 米粉 じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用) 油 バター	791 kcal 38.0 g 3.3 g	3年3組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。

【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：762kcal たんぱく質：32.9g 食塩相当量：2.8g

※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。