

# 2月分予定献立表

令和3年度

中野区立中野東中学校

日	献立	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1火	・ご飯 ・卵みそ ・ししゃもフライ ・えのき和え ・大根と小松菜のみそ汁	○	たまご, みそ	牛乳, ししゃも	ほうれんそう, 小松菜	白菜, えのきたけ, 大根, ねぎ	米, 麦, 砂糖, 小麦粉, パン粉	油	塩, こしょう, 酒, ソース, 水, 鰹節(だし用), みりん, しょうゆ, 昆布(だし用)	752 kcal 26.7 g 23.2 g 3.3 g
2水★	・ご飯 ・いわしの筒煮 ・野菜の磯和え ・呉汁 ・鬼まんじゅう	○	いわし, 油揚げ, みそ, 豆腐, 大豆	牛乳, のり	ほうれんそう, にんじん, こねぎ	しょうが, 梅干し, もやし, ごぼう, 大根	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, こんにやく, さつまい芋, 小麦粉	油	昆布(だし用), 酒, 塩, みりん, しょうゆ, 水, ベーキングパウダー, 鰹節(だし用), 米酢	806 kcal 32.7 g 19.3 g 2.9 g
3木	・うぐいすきなこあげパン ・ひよこ豆のカレー煮 ・卵スープ ・フルーツヨーグルト	○	ひよこまめ, ベーコン, 鶏肉, たまご	牛乳, ヨーグルト	にんじん, トマト, 小松菜	にんにく, しょうが, 玉葱, えのきたけ, 桃缶, みかん缶, パイン缶	コッペパン, 砂糖, かたくり粉	油	きな粉, カレー粉, ガラムマサラ, こしょう, 酒, しょうゆ, 水, 塩, 鶏がら(だし用)	779 kcal 28.9 g 30.5 g 3.4 g
4金★	・ご飯 ・ひじき入り卵焼き ・小松菜と豚肉のにんにく炒め ・じゃがいもの煮物 ・小松菜の炒めみそ汁	○	豚肉, ひじき, たまご, 豆腐, みそ	牛乳	にんじん, 小松菜	しょうが, 椎茸, にんにく, えのきたけ	米, 麦, じゃがいも	油, ごま油	水, 鰹節(だし用), しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, みりん, 昆布(だし用)	785 kcal 31.6 g 24.3 g 2.9 g
7月	・ご飯 ・さばのピリ辛煮 ・揚げ野菜のサラダ ・鶏ちゃんこ汁 ・オレンジ	○	さば, みそ, 鶏肉	牛乳, わかめ	にんじん, ほうれんそう	しょうが, ねぎ, ごぼう, れんこん, キャベツ, 白菜, しめじ, オレンジ	米, 麦, 砂糖, かたくり粉, さつまい芋, くるみ	油, すりごま	昆布(だし用), 塩, しょうゆ, トウモロコシ, みりん, 酒, 水, 米酢, 鰹節(だし用), こしょう, 塩麴	859 kcal 33.6 g 27.5 g 3.0 g
8火	・ご飯 ・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ・さつまいものレモン煮 ・大根のみそ汁	○	豆腐, 鶏肉, みそ	牛乳	にんじん, 小松菜	しょうが, 玉葱, 白菜, たけのこ, レモン, 大根, ねぎ	米, 麦, かたくり粉, 砂糖, さつまい芋	油	酒, 水, みりん, 鰹節(だし用), しょうゆ, 昆布(だし用)	826 kcal 24.4 g 25.7 g 2.0 g
9水	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・里芋といかの煮物 ・白菜のおかか和え ・ほうれん草のすまし汁	○	豚肉, いか, かつお節, 鶏肉	牛乳	にんじん, 小松菜, ほうれんそう	しょうが, 玉葱, りんご, 白菜, えのきたけ, 大根, しめじ	米, 麦, 里芋, 砂糖, かたくり粉		酒, しょうゆ, みりん, 鰹節(だし用), 水, 塩, 昆布(だし用)	767 kcal 31.8 g 22.7 g 2.9 g
10木	・ご飯 ・チキンカレー ・わかめとツナのサラダ ・オレンジ	○	鶏肉, ツナ	牛乳, チーズ, わかめ	にんじん, トマト	にんにく, しょうが, 玉葱, りんご, キャベツ, オレンジ	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉	油, バター (卵不使用の マヨネーズ)	塩, こしょう, ワイン, カレー粉, しょうゆ, ソース, 鶏がら(だし用), 水, クミン, コリアンダー, ガラムマサラ	796 kcal 24.3 g 22.7 g 3.0 g
14月★	・チョコチップパン ・鶏肉のハニーマスタードがけ ・ジャーマンポテト ・ハートマカロニのトマトスープ	○	鶏肉, ベーコン, 豚肉	牛乳	パセリ, にんじん, トマト	しょうが, 玉葱, にんにく, セロリ, キャベツ	チョコチップパン, かたくり粉, じゃがいも, 米粉マカロニ, はちみつ	バター, 油	マスタード, しょうゆ, 酒, 塩, ワイン, こしょう, トマトピューレ, 水, 鶏がら(だし用)	806 kcal 31.2 g 31.8 g 3.5 g
15火	・ご飯 ・ぶりの塩麹焼き ・大根浅漬け ・チンゲンサイと豚肉の辛味噌炒め ・わかめと豆腐のみそ汁	○	ぶり, 豚肉, 豆腐, みそ	牛乳, わかめ	小松菜, チンゲンサイ	大根, えのきたけ, ねぎ	米, 麦	油	しょうゆ, 塩麴, 酒, みりん, 水, コシコシ, 昆布(だし用), 塩, 鰹節(だし用)	757 kcal 33.2 g 25.0 g 3.0 g
16水	・ご飯 ・切り干し大根の卵焼き ・こんにやくと茎わかめのきんぴら煮 ・青菜ともやしのおひたし ・みぞれ汁	○	豚肉, たまご, さつまい芋, 鶏肉, 豆腐	牛乳, 茎わかめ	にんじん, さやいんげん, 小松菜	にんにく, 切干大根, ねぎ, もやし, ごぼう, 大根	米, 麦, 砂糖, こんにやく	油, いりごま, ごま油	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, みりん, 水, 鰹節(だし用)	814 kcal 34.4 g 27.8 g 3.2 g
17木	・スパゲティミートソース ・野菜スープ ・プリン	○	豚肉, ベーコン, たまご	牛乳, チーズ	にんじん, パセリ, トマト, 小松菜	しょうが, にんにく, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ	スパゲティ, 砂糖, 小麦粉	油, バター	鶏がら(だし用), ワイン, 塩, こしょう, 水, マツタケ, ケチャップ, ソース, トマトピューレ, しょうゆ	775 kcal 31.7 g 25.6 g 3.5 g
18金★	・ご飯 ・ますのあんかけ ・おみづけ ・芋煮 ・りんご	○	ます, 豚肉	牛乳	小松菜, にんじん, しそ実	しょうが, 大根, ごぼう, まいたけ, ねぎ, りんご	米, 麦, かたくり粉, 砂糖, くるみ, 里芋, こんにやく	油	酒, しょうゆ, みりん, 水, 鰹節(だし用), 塩, 昆布(だし用)	718 kcal 20.1 g 18.7 g 2.6 g
21月	・ご飯 ・豚バラあんかけ ・大豆とじゃこのカリカリ揚げ ・オレンジゼリー	○	豚肉, 大豆	牛乳, ちりめんじゃこ, 寒天	にんじん, 小松菜	しょうが, にんにく, たけのこ, 玉葱, 椎茸, 白菜, もやし, オレンジジュース	米, 麦, 砂糖, かたくり粉	油, ごま油, いりごま	酒, 水, 鶏がら(だし用), しょうゆ, 塩, こしょう, みりん	789 kcal 24.3 g 24.3 g 2.1 g
22火★	・ご飯 ・ほっけの塩焼き ・切り昆布と大豆の煮物 ・野菜のごま和え ・さつま汁	○	ほっけ, 大豆, 油揚げ, 豚肉, みそ, 豆腐	牛乳, 昆布	にんじん, ほうれんそう	ごぼう, 椎茸, キャベツ, 大根, ねぎ	米, 麦, 砂糖, さつまい芋, こんにやく	油, すりごま	塩, 水, 鰹節(だし用), 酒, みりん, しょうゆ	804 kcal 33.3 g 22.2 g 4.0 g
24木	・みそラーメン(つけめん) ・揚げぎょうざ	○	豚肉, みそ	牛乳, わかめ	にら, 水菜	にんにく, しょうが, ねぎ, コーン, キャベツ, もやし	蒸し中華めん, かたくり粉, ぎょうざの皮, 小麦粉	ごま油, 油	酒, 鰹節(だし用), 鶏がら(だし用), 水, しょうゆ, 塩, トウモロコシ, こしょう	735 kcal 27.6 g 28.4 g 3.9 g
25金★	・ピタパン ・パカリャロ ・ギリシャ風サラダ ・ユベチ ・ギリシャヨーグルト	○	たら, たまご, 豚肉	牛乳, チーズ, ヨーグルト	小松菜, にんじん, トマト, さやいんげん	にんにく, 玉葱, キャベツ, セロリ, 桃缶	ピタパン, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖, クスクス, はちみつ	バター, 油	酒, 水, 塩, ワイン, 橄榄油, りんご酢, こしょう, トマトピューレ, ソース, 鶏がら(だし用)	745 kcal 36.4 g 28.9 g 3.4 g
28月	・きのこごはん ・揚げ出し豆腐のおろしかけ ・のらぼう菜のおかか和え ・かきたま汁	○	油揚げ, 豆腐, かつお節, たまご	牛乳	にんじん, のらぼう菜, 小松菜	しめじ, 椎茸, 大根, もやし, 玉葱	米, かたくり粉, 砂糖	油	酒, 塩, しょうゆ, みりん, 水, 昆布(だし用), 鰹節(だし用)	784 kcal 29.6 g 28.8 g 3.5 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…783 kcal たんぱく質…29.8g 脂質…25.4g カルシウム…386mg マグネシウム…124mg 鉄…3.2mg 亜鉛…3.7mg  
ビタミンAレチノール当量…271μg ビタミンB1…0.45mg ビタミンB2…0.63mg ビタミンC…36mg 食物繊維…5.6g 食塩相当量…3.1g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

- ★2月 2日(水) 節分献立です。いわしと大豆を使ったメニューです。いわしは筒煮にします。大豆は刻んで呉汁に入れます。鬼まんじゅうは愛知県発祥の料理で、ゴツゴツした見た目が鬼の金棒に似ていることからこの名前がついています。
- ★2月 4日(金) 1月に引き続き、東京産小松菜応援メニューです。江戸川区の小松菜農家小原さんの小松菜を2品に使用します。今回は小原さんに教えてもらった小松菜の美味しい食べ方を給食に取り入れています。みそ汁は小松菜を炒めてから出汁を加え作ります。食育動画では小松菜の種まき、収穫を放映します。
- ★2月 14日(月) バレンタインメニューです。パンはチョコチップパンです。スープにはハート形のマカロニを使います。
- ★2月 18日(金) 山形県郷土料理です。山形県庄内地区ではあんかけ料理が郷土料理の一つです。昔、京都、大阪からの北前船の交易により、京都のあんかけ料理が庄内地区に根付いたと言われています。山形県では里芋が収穫される秋になると河原で芋煮を楽しみます。地域により材料や味付けに少しずつ違いがあり、大きく分けるとしょうゆ味とみそ味に分けられます。給食ではしょうゆ味にします。おみづけはもともとは山形青菜という野菜を使った漬物でしたが、現在では他の葉物やにんじん、大根など旬の野菜とシソの実と一緒に漬け込んで食べられています。

★2月 22日(火) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。

★2月 25日(金) ギリシャ料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

