

## 2月分予定献立表

令和4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 水	・ご飯 ・卵みそ ・ししゃもフライ ・えのき和え ・大根のみそ汁	○	たまご、みそ、 油揚げ	牛乳、 ししゃも	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	こしょう、酒、ソース、 みりん、しょうゆ、 鰹節(だし用)、水、 昆布(だし用)、塩	749 kcal 28.1 g 25.0 g 3.3 g
2 木	・ご飯 ・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ・さつまいものマーマレード煮 ・豚汁	○	豆腐、鶏肉、豚肉、 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、 小松菜	しょうが、玉葱、 白菜、たけのこ、 マーマレード、 ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、かたくり粉、 砂糖、さつま芋、 こんにやく	油	酒、水、 鰹節(だし用)、 みりん、しょうゆ、塩、 昆布(だし用)	893 kcal 30.2 g 32.6 g 2.1 g
3 金 ★	・ご飯 ・いわしの筒煮 ・のらぼう菜のおかか和え ・呉汁 ・鬼まんじゅう	○	いわし、 かつお節、 油揚げ、みそ、 豆腐、大豆	牛乳	のらぼう菜、 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、 さつま芋、小麦粉	油	昆布(だし用)、酒、 水、しょうゆ、みりん 米酢、ペーキングパウダー、 鰹節(だし用)、塩	772 kcal 32.4 g 18.7 g 2.8 g
6 月	・ご飯 ・あんかけふくら豆腐ハンバーグ ・大根サラダ ・粉ふきいも ・白菜と小松菜のみそ汁	○	鶏肉、豆腐、 油揚げ、みそ	牛乳、 わかめ	こねぎ、 小松菜	しょうが、大根、 にんにく、白菜、 ねぎ	米、麦、じゃがいも、 かたくり粉、砂糖、 くずでん粉	ごま油、 いりごま	酒、塩、しょうゆ、水、 みりん、こしょう、 鰹節(だし用)、 昆布(だし用)	717 kcal 27.5 g 19.9 g 2.5 g
7 火	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・大豆とじゃこのカリカリ揚げ ・わかめとツナのサラダ ・デコボン	○	豚肉、みそ、 豆腐、大豆、 ツナ	牛乳、 ちりめん じゃこ、 わかめ	にんじん、 にら	にんにく、しょうが、 たけのこ、椎茸、 ねぎ、キャベツ、 デコボン	米、麦、砂糖、 かたくり粉	油、ごま油 いりごま、 エッグケア <small>(卵 不使用のマヨ ネーズ)</small>	水、みりん、酒、 鶏がら(だし用)、 しょうゆ、 トウバンジャン	841 kcal 38.1 g 30.0 g 2.5 g
8 水	・カレーピラフ ・じゃがいものハニーサラダ ・野菜のチャウダー ・ぶどうゼリー	○	豚肉、 ベーコン	牛乳、 寒天	にんじん、 小松菜	マッシュルーム、 キャベツ、玉葱、 グリーンピース、 ぶどうジュース	米、麦、じゃがいも、 はちみつ、小麦粉、 砂糖	バター、 油	塩、カレー粉、ワイン、 こしょう、りんご酢、 粉からし、水、 鶏がら(だし用)	841 kcal 22.4 g 31.1 g 2.8 g
9 木	・ミルクパン ・白身魚のフライ ・ポイル野菜 ・卵入りコーンスープ ・フルーツヨーグルト	○	たら、鶏肉、 たまご	牛乳、 ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、 玉葱、コーン、 りんご缶、みかん缶、 パイナップル	ミルクパン、 小麦粉、パン粉、 かたくり粉	油	塩、こしょう、酒、 ソース、水、 鶏がら(だし用)、 しょうゆ	771 kcal 37.7 g 25.5 g 3.3 g
10 金	・ご飯 ・さばの塩焼き ・きんぴらごぼう ・白菜のレモンしょうゆ和え ・大根と豆腐のみそ汁	○	さば、豚肉、 油揚げ、豆腐、 みそ	牛乳	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう、 こねぎ	ごぼう、白菜、 レモン、大根	米、麦、 こんにやく、 砂糖	油、 いりごま、 ごま油	塩、しょうゆ、水、 鰹節(だし用)	761 kcal 35.4 g 25.0 g 2.6 g
13 月	・ご飯 ・チキンカレー ・フレンチサラダ ・オレンジ	○	鶏肉	牛乳、 チーズ、 生クリーム	にんじん、 トマト、 小松菜	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、砂糖	油、 バター	塩、こしょう、 鶏がら(だし用)、 しょうゆ、ソース、 コリアンダー、 りんご酢、 ワイン、水	778 kcal 22.5 g 23.9 g 2.6 g
14 火 ★	・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、 はちみつ、米粉マカ かたくり粉、 じゃがいも	バター、 油	酒、ワイン、 マスタード、水、 こしょう、 鶏がら(だし用)、 塩	732 kcal 30.4 g 30.3 g 3.0 g
15 水	・ご飯 ・ひじき入り卵焼き ・じゃがいものきんぴら煮 ・野菜の磯和え ・ピリ辛豚汁	○	豚肉、たまご、 油揚げ、みそ、 豆腐	牛乳、 ひじき、 のり	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう、 こねぎ	しょうが、椎茸、 もやし、ごぼう、 大根	米、麦、こんにやく、 しょうゆ、 砂糖、里芋	油、 いりごま、 ごま油	水、鰹節(だし用)、 しょうゆ、酒、塩、 こしょう、 一味唐辛子	810 kcal 33.5 g 28.8 g 3.0 g
16 木	・ご飯 ・ほっけの塩焼き ・小松菜と豚肉のしょうゆ炒め ・里芋のゆずみそ煮 ・わかめのすまし汁	○	ほっけ、豚肉、 みそ、豆腐	牛乳、 わかめ	小松菜	ゆず、 えのきたけ、 ねぎ	米、麦、 里芋	油	塩、しょうゆ、みりん、 鰹節(だし用)、水、 昆布(だし用)、酒	711 kcal 34.1 g 19.5 g 3.8 g
17 金	・和風スパゲティ ・卵スープ ・レモンケーキ	○	ベーコン、 鶏肉、たまご	牛乳、 ヨーグルト、 生クリーム	にんじん、 小松菜、 チンゲンサイ	にんにく、玉葱、 えのきたけ、しめじ マッシュルーム、 レモン	スパゲティ、砂糖、 じゃがいも、 かたくり粉、小麦粉	油、 バター	こしょう、しょうゆ、 みりん、 鶏がら(だし用)、 ペーキングパウダー、 塩	789 kcal 29.2 g 27.7 g 3.1 g
20 月 ★	・ご飯 ・鮭の塩麹焼き ・大豆とひじきの土佐煮 ・野菜のごま和え ・きのこのけんちん汁	○	かつお節、鶏肉、豆腐 鮭、大豆	牛乳、 ひじき	にんじん、 さやいんげん、 ほうれんそう	れんこん、ごぼう、 キャベツ、大根、 しめじ、えのきたけ、 椎茸、ねぎ	米、麦、 砂糖、里芋	油、 すりごま	しょうゆ、塩麹、 みりん、酒、水、 鰹節(だし用)、塩	731 kcal 37.6 g 17.6 g 2.4 g
21 火	・ご飯 ・さばの竜田揚げ ・わかめとツナの黒酢ドレッシングサラダ ・チンゲンサイと豚肉の辛味噌炒め ・大根と庄内麩のみそ汁	○	さば、ツナ、 豚肉、油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	チンゲンサイ、 小松菜	しょうが、キャベツ にんにく、 えのきたけ、 大根、ねぎ	米、麦、 かたくり粉、 砂糖、板ふ	油、 いりごま、 ごま油	酒、しょうゆ、黒酢、 コショウ、みりん、 水、昆布(だし用)、 鰹節(だし用)	815 kcal 37.0 g 29.2 g 2.9 g
22 水 ★	・ちゃんぽんめん ・きびなごと大豆の甘辛揚げ ・カステラ	○	豚肉、えび、いか、 かまぼこ、 大豆、 たまご	牛乳、 きびなご	にんじん	しょうが、玉葱、 キャベツ、椎茸、 もやし、ねぎ	ちゃんぽんめん、 かたくり粉、砂糖、 小麦粉、はちみつ	油、 ごま油、 いりごま	酒、水、みりん、 鶏がら(だし用)、 塩、こしょう、 しょうゆ	732 kcal 32.5 g 26.3 g 3.5 g
24 金 ★	・ピラフ ・キョフテ ・チョパンサラタス ・レンズ豆のスープ	○	豚肉、鶏肉、 レンズ豆	牛乳	ピーマン、 にんじん、 パセリ、トマト	玉葱、 マッシュルーム、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、レモン	米、麦、 じゃがいも、 パン粉、砂糖、 米粉	油、 バター	塩、ワイン、こしょう、 ケシ、一味唐辛子、 米酢、バジル、水、 鶏がら(だし用)	839 kcal 34.4 g 32.8 g 3.1 g
27 月 ★	・ツナおろしスパゲティ ・鶏団子と白菜のスープ ・ミルクポテト	○	ツナ、鶏肉	牛乳、のり、 生クリーム	にんじん、 チンゲンサイ	大根、しょうが、 ねぎ、白菜、椎茸	スパゲティ、砂糖、 かたくり粉、春雨、 さつま芋	油	米酢、塩、 しょうゆ、酒、 鶏がら(だし用)、 水	790 kcal 29.2 g 22.7 g 3.2 g
28 火	・ご飯 ・卵焼き ・昆布豆 ・白菜の香り漬け ・小松菜と豆腐のみそ汁	○	たまご、大豆、 油揚げ、豆腐、 みそ	牛乳、 昆布	にんじん、 小松菜	白菜、ゆず、 えのきたけ、ねぎ	米、麦、砂糖		塩、しょうゆ、水、 鰹節(だし用)、 酒、みりん、 昆布(だし用)	748 kcal 34.0 g 23.7 g 3.0 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…780 kcal たんぱく質…31.9g 脂肪…25.8g カルシウム…390mg マグネシウム…125mg 鉄…3.6mg 亜鉛…3.8mg  
ビタミンAレチノール当量…274μg ビタミンB1…0.45mg ビタミンB2…0.62mg ビタミンC…37mg 食物繊維…7.9g 食塩相当量…2.9g

※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 3日(金) 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 14日(火) 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 15日(水) ~17日(金) 2年生はスキー教室のため給食なしです。
- ★2月 20日(月) 「ま・ご・わ・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★2月 22日(水) 長崎県郷土料理です。長崎県の郷土料理は中国文化と、ポルトガルやスペインから入ってきた南蛮文化の影響を受けています。ちゃんぽん麺は中国から入ってきた料理と言われています。カステラはポルトガルとスペインから入ってきた料理です。ポルトガル人がスペインのお菓子を日本に伝えて、その後、日本人好みに変化して現代のカステラになったと言われています。食育動画もお楽しみに。
- ★2月 24日(金) トルコ料理です。詳しくは裏面をご覧ください。
- ★2月 27日(月) 2年生リクエストメニューです。2年生保健給食委員が選出した5つの献立の中から、2年生全員に食べたい献立をアンケートで答えてもらいました。