

2月の献立予定表

令和5年度 杉並区立荻窪中学校

| 日 | 献立名 | 血や肉になる(赤) | 熱や力の元になる(黄) | 体の調子を整える(緑) | 牛乳 たんぱく質 脂質 塩分 | 備考 |
|---------|-------------------|-------------------------|--|---|-------------------------|--|
| 1 木 | 麦ごはん | | 米, 押し麦 | | 709 kcal | 肉片湯は薄切り肉が入ったスープという意味です。 |
| | いかのチリソース | いか | でんぷん, 油, ごま油, さとう | にんにく, しょうが, ながねぎ | 27.4 g | |
| | サクサクサラダ | | オリーブ油, さとう, わんたんの皮, 油 | キャベツ, 人参, きゅうり, 玉ねぎ, きゅうりのピクルス | 2.7 g | |
| | 肉片湯(ローベタン) | 豚肉, 豚骨, 昆布 | 油, ごま油, でんぷん | しょうが, にんじん, はくさい, 長ねぎ | | |
| 2 金 | 青菜ごはん | | 米, 米麹麦, 油, ごま油, 白炒りごま | こまつな | 779 kcal | 行事食を知ろう ～節分～ |
| | 鱈(いわし)のおろし添え | いわし | でんぷん, 油 | しょうが, だいこん | 34.9 g | |
| | 粕汁 | 昆布, かつお節, 豚肉, 油揚げ, みそ | 里芋, こんにゃく | にんじん, だいこん, ながねぎ | 2.5 g | |
| | きなこ大豆 | 大豆, きな粉 | さとう | | | |
| 5 月 | 麦ごはん | | 米, 押し麦 | | 768 kcal | 郷土料理を知ろう ～福島県～ |
| | ポーポー焼き | さんま, みそ | でんぷん | ながねぎ, しょうが | 30.0 g | |
| | ひき菜炒り | 油揚げ | 油, さとう | だいこん, にんじん | 2.4 g | |
| | こつゆ | かつお節, 干し貝柱 | しらたき, 里芋, 玉ふ | ごぼう, 乾しいたけ, にんじん, だいこん, みつば | | |
| | 白桃ゼリー | アガー | さとう | ★もも(缶), レモン(果汁) | | |
| 6 火 | 豚肉とごぼうの炊込みご飯 | 豚肉 | 米, 米麹麦, 油, しらたき, さとう | ごぼう, しょうが, にんじん, さやいんげん | 747 kcal | 1年生の生徒から、卵焼きにほうれん草を入れるとおいしいよ!と教えてもらいました。 |
| | 厚焼き卵(ほうれん草入り) | ★たまご, かつお節 | 油, さとう | 乾しいたけ, にんじん, ほうれん草 | 28.8 g | |
| | 揚げ里芋 | | 里芋, でんぷん, 油 | | 2.9 g | |
| | 大根とわかめのみそ汁 | さば節, 豆腐, 油揚げ, 乾燥わかめ, みそ | | だいこん, えのきたけ, ながねぎ | | |
| 7 水 | 麦ごはん | | 米, 押し麦 | | 789 kcal | だまっこ汁は秋田県の郷土料理です。 |
| | 鯖(さば)の味噌煮 | さば, 赤色辛みそ | さとう, でんぷん | しょうが | 34.3 g | |
| | 揚げごぼうトッピングのサラダ | | でんぷん, 油, 白すりごま, さとう | ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ | 3.3 g | |
| | だまっこ汁 | とり骨, とり肉, 油揚げ | 米, しらたき | ごぼう, だいこん, まいたけ, せり, ながねぎ | | |
| 8 木 | 麦ごはん | | 米, 押し麦 | | 764 kcal | 今月のコロッケは新メニューでひじきの和風コロッケです! |
| | ひじきの和風コロッケ | 干ひじき, 豚肉, 油揚げ | 油, 白濁, 砂糖, じゃが芋, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 油 | にんじん, たまねぎ | 24.2 g | |
| | こんコンサラダ | | ごま油, さとう | だいこん, コーン(缶) | 2.3 g | |
| | えのき入り野菜スープ | とり骨, とり肉, 豆腐 | | セロリ, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, えのきたけ, 小松菜 | | |
| 9 金 | チョコクリームサンド | | 食パン, ★チョコレート, さとう, コーンスターチ, 小麦粉 | | 706 kcal | 新登場のチョコクリームサンドです! |
| | マカロニフレンチサラダ | マグロ(缶) | マカロニ, 油, さとう | きゅうり, にんじん, たまねぎ | 30.0 g | |
| | 白いんげん豆と野菜のスープ | とり骨, ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆 | 油, じゃがいも | 生姜, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜 | 2.8 g | |
| 13 火 | 1A・1B・1Cリクエストメニュー | | 米, 押し麦 | | 849 kcal | 1年生のリクエストメニューは残念ながら?全クラス同じ結果になりました。 |
| | | とり肉 | ごま油, 小麦粉, でんぷん, 油 | しょうが, にんにく | 32.1 g | |
| | | | さとう, ごま油 | キャベツ, コーン(缶) | 3.0 g | |
| | | さば節, 豆腐, 油揚げ, みそ | | たまねぎ, えのきたけ, こまつな, ながねぎ | | |
| | | 牛乳, ★たまご | さとう | | | |
| 14 水 | シーフードピラフ | とり骨, ハム, ★あさり, いか, ★えび | 米, 押し麦, 油 | にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(缶) | 735 kcal | 聖バレンタインのちょっと特別なチョコレートケーキです。 |
| | 野菜スープ | とり肉, とり骨 | 油, じゃがいも | にんにく, 生姜, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, セロリ, 小松菜 | 27.5 g | |
| | バレンタインケーキ | 生クリーム, ★たまご | ★チョコレート, バター, さとう, 小麦粉 | | 2.9 g | |
| 15 木 | 五穀ごはん | | 米, 押し麦, あわ, きび, アマランサス | | 772 kcal | 郷土料理を知ろう ～秋田県・山形県～ |
| | 鱈(たら)の天ぷら | たら, ★たまご | 小麦粉, 油 | | 35.8 g | |
| | とんぶりと菊花、野菜の梅醤油和え | | さとう | もやし, こまつな, にんじん, とんぶり, 菊の花, 梅干し | 2.4 g | |
| 16 金 | 庄内の芋煮 | 昆布, かつお節, 豚肉, 油揚げ, みそ | 油, さとう, こんにゃく, 里芋 | ごぼう, だいこん, しめじ, ながねぎ | | ハムカツにつける特製のソースが人気です! |
| | ハムカツサンド | ハム | 食パン, 小麦粉, パン粉, 油 | にんにく | 751 kcal | |
| | フレンチサラダ | | 油, オリーブ油, さとう | キャベツ, コーン(缶), にんじん, こまつな | 27.9 g | |
| | ポテトクリームスープ | ベーコン, とり骨, 牛乳, 生クリーム | 油, じゃがいも, バター, 小麦粉 | たまねぎ, にんじん, コーン(缶), セロリ | 3.1 g | |
| 19 月 | じゃじゃ麺 | 豚肉, みそ, ハ丁目, そり骨 | 冷凍うどん, 油, さとう, 白すりごま, 白練りごま, ごま油, でんぷん | しょうが, にんにく, たけのこ, ながねぎ, もやし, きゅうり, にんじん | 701 kcal | 郷土料理を知ろう ～岩手県～ |
| | 白菜と卵のスープ | とり骨, とり肉, 絹とうふ, ★たまご | でんぷん | はくさい, えのきたけ, チンゲンサイ, ながねぎ | 30.7 g | |
| | 雁月(がんづき) | 牛乳 | 小麦粉, 黒砂糖(顆粒), 油 | | 2.8 g | |
| 20 火 | 麻婆ライス | 豚肉, とり骨, みそ, ハ丁目, 豆腐 | 米, 押し麦, 油, さとう, でんぷん, ごま油 | にんにく, 生姜, 乾燥豆, 葱, 人参, 玉ねぎ, ニラ, 長ねぎ | 708 kcal | 人気で食べやすい麻婆ライスと良い予感のいよかんで、3年生を応援するメニューです。 |
| | 豆腐と青菜のスープ | とり骨, ベーコン | 油 | もやし, はくさい, こまつな, ながねぎ | 27.8 g | |
| | いよかん(良い予感!) | | | いよかん | 2.8 g | |
| 21 水 | 帆立ごはん | 出し昆布, ぼたて貝柱, 刺みのり | 米, 押し麦 | | 711 kcal | 郷土料理を知ろう ～青森県～ |
| | イカメンチ | いか, ★たまご | でんぷん, 小麦粉, さとう, 油 | キャベツ, たまねぎ, にんじん | 34.6 g | |
| | けの汁 | 昆布, かつお節, 厚揚げ, みそ | | だいこん, ごぼう, にんじん, しめじ, ながねぎ, こまつな | 3.0 g | |
| | 林檎(りんご) | | | ★りんご | | |
| 28 水 | 油麩丹 | ささまぼこ, さば節, ★たまご, 刺みのり | 米, 米麹麦, 油, さとう, でんぷん | たまねぎ, にんじん, しめじ, さやいんげん | 774 kcal | 郷土料理を知ろう ～宮城県～ |
| | おくずがけ | 昆布, 煮干し, 油揚げ, 絹とうふ | 油, 里芋, しらたき, そうめん, 玉ふ, でんぷん | ごぼう, にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, さやえんどう | 29.7 g | |
| | ずんだ餅 | 絹とうふ | 白玉粉, 上新粉, さとう | むきえだまめ | 3.2 g | |
| 29 木 | 麦ごはん | | 米, 押し麦 | | 754 kcal | 鶏肉のねぎ塩だれは、酒、生姜、塩で下味をつけた鶏肉を焼いて、葱だれをかけます。 |
| | 鶏肉のねぎ塩だれ | とりもも肉 | 油, でんぷん, ごま油 | しょうが, ながねぎ | 31.5 g | |
| | じゃが芋のそぼろ煮 | 豚挽き肉 | 油, こんにゃく, じゃがいも, さとう, でんぷん | にんじん, たまねぎ, さやいんげん | 2.3 g | |
| | 煮びたし | かつお節, 油揚げ | | もやし, にんじん, こまつな | | |

*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。