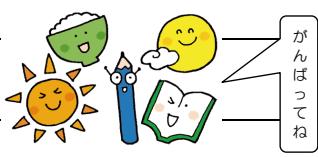


2月献立表

杉並区立東田中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|------------|-------------------------------|----|--|--|---|--|--|---------------------------------------|
| 3月 3月 | 節分ごはん 節分メニュー❶ | ○ | いわしの揚げひたし 野菜のわさび和え かまぼこ入りすまし汁 | 牛乳, !ちりめんじゃこ, 大豆 あおのり, いわし, とり肉 かまぼこ | 米, ★米粒麦, 揚げ油, でんぶん さとう, 白炒りごま | しょうが, ★もやし, キャベツ こまつな, にんじん, 乾しいたけ ながねぎ | 酒, しょうゆ, み りん, わさび粉, 塩, 薄口しょう ゆ | 748 kcal 37.2 g 21.6 g 3.1 g |
| 4月 4火 | ブルコギ丼 | ○ | わかめスープ リンゴ | 牛乳, 豚肉, 乾燥わかめ, とうふ | 米, ★米粒麦, サラダ油, さとう ごま油, 白炒りごま | にんにく, しょうが, ★もやし にんじん, ながねぎ, ニラ たまねぎ, ★りんご | しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, トウ バンジヤン, コチュ ジャン, !オイ スターソース, 塩 | 706 kcal 27.9 g 21.8 g 3.0 g |
| 5月 5水 | とりごぼうピラフ | ○ | 野菜のスープ煮 カルビスゼリー | 牛乳, とり肉, ★たまご 豚もも肉, 粉寒天, ゼラチン 乳酸菌飲料 | 米, ★米粒麦, バター, サラダ油 さとう, ジャガイモ | にんにく, にんじん, たまねぎ ごぼう, セロリー, キャベツ | 塩, しょうゆ, 白 ワイン, こしょ う, 乾燥バセリ | 715 kcal 30.8 g 17.4 g 2.8 g |
| 6月 6木 | 麦ごはん | ○ | おかかぶりかけ 厚焼き卵 もやしと小松菜の甘醤油あえ じやが芋のみそ汁 | 牛乳, かつお節, とり挽き肉 ★たまご, 乾燥わかめ 淡色辛みそ, 赤色辛みそ | 米, ★米粒麦, 白炒りごま さとう, サラダ油, ジャガイモ | たまねぎ, にんじん, 乾しいたけ ★もやし, こまつな, ながねぎ | みりん, しょう ゆ, 酒, 塩 | 709 kcal 31.8 g 19.2 g 3.1 g |
| 7月 7金 | 勝つ! 受かれーライス 3年生応援メニュー❷ | ○ | 春雨サラダ いいよかん (いい予感) | 牛乳, とりもも肉 プロセスチーズ | 米, ★米粒麦, 揚げ油, ★小麦粉 ★乾燥パン粉, ジャガイモ サラダ油, はるさめ, さとう ごま油, ごま | にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん ★ホールトマト(缶), ★りんご きゅうり, キャベツ, いよかん | 酒, 塩, こしょ う, カレー粉, ウ スターーソース, 中濃ソース, しょうゆ, 赤ワ イン, 酢 | 816 kcal 28.5 g 25.2 g 2.8 g |
| 10月 10月 | 麦ごはん 国内産食材の日 | ○ | サケの照り焼き 野菜のおかかあえ 豚汁 | 牛乳, 甘塩鮭, かつお節, 豚肉 とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ | 米, ★米粒麦, さとう, でんぶん サラダ油, こんにゃく じやがいも | しょうが, こまつな, ★もやし ごぼう, にんじん, だいこん ながねぎ | しょうゆ, みり ん, 酒 | 708 kcal 36.7 g 20.7 g 3.2 g |
| 11月 11火 | 建国記念の日 | | | | | | | |
| 12月 12水 | メキシカンライス | ○ | 鶏つくねの豆乳スープ 菊花みかん | 牛乳, カイオーソーセージ, とり挽き肉 ★たまご, 豆乳 | 米, ★米粒麦, バター, サラダ油 でんぶん, さとう | たまねぎ, ホールコーン 冷凍グリンピース, スライスマッシュルーム にんじん, だいこん, はくさい ながねぎ, 万能ねぎ, みかん | カレー粉, 塩, こ しょ, しょう ゆ, みりん, 薄口 しょうゆ | 706 kcal 27.1 g 17.4 g 3.3 g |
| 13月 13木 | 麦ごはん | ○ | ポテトコロッケ シャキシャキあえ 豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳, 豚挽き肉, ★たまご とうふ, 乾燥わかめ 淡色辛みそ, 赤色辛みそ | 米, ★米粒麦, サラダ油 ジャガイモ, バター, ★小麦粉, ★乾燥パン粉, 揚げ油, さとう ごま油 | にんじん, たまねぎ, 切干大根 ★もやし, こまつな, きゅうり ながねぎ | 塩, こしょ, 中 濃ソース, しょ うゆ, 酢 | 727 kcal 25.4 g 21.3 g 3.2 g |
| 14月 14金 | トマトスパゲティ バレンタインデー | ○ | 小松菜のサラダ ガトーショコラ | 牛乳, 粉チーズ, 生クリーム ★たまご | !スパゲティ, サラダ油, さとう 無塩バター ミルクチョコレート, ★小麦粉 | にんにく, たまねぎ ★ダイストマト, こまつな キャベツ, ホールコーン | 塩, こしょ, 一 味唐辛子, パブ リカ粉, バジル 粉, トマト ピュレ, ケ チャップ, 酢, 粒 入りマスター ド, ★ココア | 748 kcal 25.2 g 28.3 g 2.7 g |
| 17月 17月 | キムチ丼 | ○ | 豆腐入り卵スープ みかんヨーグルト | 牛乳, 豚肩肉, とり肉, とうふ ★たまご, ブレーンヨーグルト | 米, ★米粒麦, ごま油, さとう 白すりごま, でんぶん | にんにく, 切干大根, ながねぎ たまねぎ, キムチ, ニラ 万能ねぎ, にんじん, えのきたけ こまつな, みかん(缶) | 酒, しょうゆ, コ チュジャン, 塩 | 753 kcal 30.4 g 20.2 g 3.3 g |
| 18月 18火 | 麦ごはん 国内産食材の日 | ○ | さばの味噌煮 野菜のからし和え 吉野汁 | 牛乳, さば, 赤色辛みそ, 油揚げ かまぼこ, とり肉 | 米, ★米粒麦, さとう, でんぶん つきこんにゃく | しょうが, こまつな, キャベツ ★もやし, にんじん, ながねぎ | 酒, しょうゆ, か らし粉, 酒, 塩, 薄口しょうゆ | 710 kcal 35.4 g 24.3 g 3.0 g |
| 19月 19水 | ピザトースト | ○ | 3種野菜のボタージュ グレープゼリー | 牛乳, ベーコン, ピザ用チーズ 調理用牛乳, 生クリーム, 寒天 ゼラチン | ★食パン, サラダ油, ジャガイモ 米, バター, ★クルトン用食パン さとう | ★ホールトマト(缶), にんにく たまねぎ, スライスマッシュルーム ピーマン, にんじん グレープジュース | トマトベース ト, 塩, こしょ う, バジル粉, オ レガノ, タバス コ, 乾燥バセリ | 715 kcal 16.0 g 20.2 g 3.4 g |
| 20月 20木 | 麦ごはん | ○ | メヒカリの南蛮漬け 三色野菜のごま和え じやが芋のそぼろ煮 | 牛乳, メヒカリ, 豚挽き肉 とり挽き肉 | 米, ★米粒麦, ★小麦粉 でんぶん, 揚げ油, さとう 白すりごま, ジャガイモ サラダ油, つきこんにゃく | ながねぎ, こまつな, にんじん ★もやし, たまねぎ | 塩, しょうゆ, み りん, 酢, 一味唐 辛子, 酒 | 718 kcal 26.3 g 20.8 g 2.1 g |
| 21月 21金 | エビクリームライス | ○ | バリバリにんじやサラダ ネープルオレンジ | 牛乳, とり肉, 調理用牛乳 ★むきえび | 米, ★米粒麦, バター, サラダ油 ★小麦粉, ジャガイモ, 揚げ油 でんぶん, ごま油, さとう | にんじん, たまねぎ スライスマッシュルーム, ホールコーン にんじん, キャベツ, ネープル | ターメリック, 酒, 塩, こしょ う, 白ワイン, 乾 燥バセリ, 塩, 酢, しょうゆ | 752 kcal 25.3 g 23.9 g 2.1 g |
| 24月 | 振替休日 | | | | | | | |
| 25月 25火 | 和風カレーうどん | ○ | 大学芋 はるか | 牛乳, 豚肩肉, 油揚げ | !うどん, サラダ油, でんぶん さつまいも, 揚げ油, さとう 水あめ, 黒炒りごま | にんじん, たまねぎ, ながねぎ 乾しいたけ, こまつな, はるか | みりん, 塩, こ しょ, しょう ゆ, 酒, カレー粉 | 707 kcal 21.6 g 17.8 g 1.5 g |
| 26月 26水 | 定期考査① | | | | | | | |
| 27月 27木 | 定期考査② | | | | | | | |
| 28月 28金 | 定期考査③ | | | | | | | |

※アレルギー食品には記号を表示しています



定期考査①



定期考査②

定期考査③