

# 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	節分ごはん 節分メニュー	○	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 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 ンジン、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水	とりごぼうピラフ	○	野菜のスープ煮 カルピスゼリー	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、じゃがいも	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、乾燥パセリ	715 kcal 30.8 g 17.4 g 2.8 g
6木	麦ごはん	○	おかかふりかけ 厚焼き卵 もやしと小松菜の甘醤油あえ じゃが芋のみそ汁	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、じゃがいも	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金	勝つ！受かれーライス 3年生応援メニュー	○	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、じゃがいも 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	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 じゃがいも	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火	建 国 記 念 の 日							
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、ウィンナーセージ、とり挽き肉 ★たまご、豆乳	米、★米粒麦、バター、サラダ油 でんぶ、さとう	たまねぎ、ホールコーン 冷凍グリーンピース、★イモマッシュ 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 しょう、しょう ゆ、みりん、薄口 しょうゆ	706 kcal 28.7 g 17.4 g 3.3 g
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 じゃがいも、バター、★小麦粉、 ★乾燥パン粉、揚げ油、さとう ごま油	にんにく、たまねぎ、切干大根 ★もやし、こまつな、きゅうり ながねぎ	塩、こしょう、中 濃ソース、しょ うゆ、酢	727 kcal 25.4 g 21.3 g 3.2 g
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 ★ダイズトマト、こまつな キャベツ、ホールコーン	塩、こしょう、一 味唐辛子、パブ リカ粉、バジル 粉、トマト ピューレ、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	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、プレーンヨーグルト	米、★米粒麦、ごま油、さとう 白すりごま、でんぶ	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水	ピザトースト	○	3種野菜のポタージュ 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、じゃがいも 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、★イモマッシュ ピーマン、にんじん グレープジュース	トマトペース ト、塩、こしょ う、バジル粉、オ レガノ、タバス コ、乾燥パセリ	715 kcal 16.0 g 20.2 g 3.4 g
20木	麦ごはん	○	メヒカリの南蛮漬け 三色野菜のごま和え じゃが芋のそぼろ煮	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、揚げ油、さとう 白すりごま、じゃがいも 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金	エビクリームライス	○	パリパリにんじゃサラダ ネーブルオレンジ	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、じゃがいも、揚げ油 でんぶ、ごま油、さとう	にんじん、たまねぎ ★イモマッシュ、ホールコーン にんじん、キャベツ、ネーブル	ターメリック、 酒、塩、こしょ う、白ワイン、乾 燥パセリ、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 しょう、しょう ゆ、酒、カレー粉	707 kcal 21.6 g 17.8 g 1.5 g
26水	定 期 考 査 ①							
27木	定 期 考 査 ②							
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