

2月の献立予定表

令和3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	備考	
1 火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		 787 kcal 32.6 g 2.7 g	ピリッとした味がアクセントになり、魚が苦手な人も食べやすくなる・・はすです。	
	鰯（さば）のピリッと焼き	★さば フィレ	さとう、ごま油	しょうが、にんにく、ながねぎ			
	白菜の柚子（ゆず）風味			はくさい、ゆず（汁）、ゆずの皮			
	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			
2 水	*3年生応援メニュー* (1C)					1Cが考えた3年生応援メニュー。テーマは「アゲアゲ」!!	
	きなこ揚げパン	きな粉	コクパン 粉60g、油、さとう		 777 kcal 30.1 g 3.0 g		
	スパニッシュオムレツ	★たまご、調理用牛乳	油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ホールコーン（缶）、ピーマン			
3 木	パスタスープ	豚もも肉、とり骨	油、マカロニ	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、小松菜			
	麦ごはん		米、押し麦、強化米		 851 kcal 34.5 g 2.3 g	行事食を知ろう～節分～	
	鰯（いわし）かば焼き おろし添え	★いわし開き	でんぶん、油	しょうが（汁）、だいこん			
4 金	粕汁	昆布、★煮干し（だし）、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、こまつな	 852 kcal 31.0 g 3.2 g	郷土料理を知ろう～宮城県～	
	きなこ大豆	大豆、きな粉	さとう				
	油麩丼	★かまぼこ、★さば節（ダシ）、★たまご、のり	米、米粒麦、強化米、油麩、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん			
7 月	おくずかけ	昆布、★煮干し（だし）、油揚げ、とうふ	油、里芋、白滝、そうめん、玉ふ、でんぶん	ごぼう、人参、乾しいたけ、長ねぎ、さやえんどう	 777 kcal 30.9 g 3.0 g	郷土料理を知ろう～岩手県～	
	すんだ餅	納とうふ	白玉粉、上新粉、さとう	むきえだまめ			
	じゅじゅ麺	豚挽き肉、みそ、黒みそ、とり骨	うどん、ラード、さとう、すりごま、練りごま、ごま油、でんぶん	生姜、にんにく、筍、長葱、もやし、きゅうり、人参			
8 火	白菜と卵のスープ	とり骨、とり肉、納とうふ、★たまご	でんぶん	はくさい、えのきたけ、テンゲンサイ、ながねぎ	 799 kcal 30.1 g 2.6 g	ごほうににんにくや生姜醤油で下味をつけて揚げます	
	がんづき	調理用牛乳	小麦粉、黒砂糖、油				
	麦ごはん		米、押し麦、強化米				
9 水	木キのみぞマヨネーズ焼き	★ホキ、調理用牛乳、みそ、粉チーズ	油、★卵不使用マヨネーズ、パン粉	たまねぎ、エリンギ	 884 kcal 28.7 g 2.6 g	1Aによる3年生応援メニュー。テーマは「勝」!!	
	ごぼうのから揚げ		でんぶん、揚げ油	ごぼう、しょうが（汁）、にんにく			
	のっぺい汁	★さば節（ダシ）、油揚げ、★かまぼこ	こんにゃく、里芋、でんぶん	乾しいたけ、人参、大根、えのきたけ、長葱、小松菜			
10 木	*3年生応援メニュー* (1A)					郷土料理を知ろう～青森県～	
	カツカレー	豚肉、大豆、豚もも肉	米、押し麦、油、じゃがいも、小麦粉、生パン粉	にんにく、生姜、セロリー、玉葱、人参、トマト（缶）、りんご	 733 kcal 31.7 g 3.1 g		
	ほうれん草のおひたし	かつお節（だし）		ほうれんそう、キャベツ			
14 月	りんご			りんご			
	帆立ごはん	昆布、ほたてがい、刻みのり	米、押し麦、強化米	さやいんげん	 778 kcal 26.8 g 3.1 g	バレンタインのスペシャルなケーキ	
	イカメンチ	いか、★たまご	でんぶん、小麦粉、さとう、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん			
15 火	せんべい汁	出し昆布、かつお節（ダシ）、とり肉（コマ）	★小麦粉せんべい（かわら）	ごぼう、にんじん、しめじ、白菜、長葱、小松菜			
	シーフードピラフ	とり骨、ハム、あさり、いか、むきえび	米、押し麦、強化米、油、でんぶん	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（缶）	 833 kcal 29.8 g 3.2 g	韓国料理に詳しい生徒からレシピを教えてもらいました。	
	野菜スープ	豚肩肉、とり骨	炒め油、じゃがいも	にんにく、生姜、筍、人参、玉葱、キャベツ、セロリー、小松菜			
16 水	パレンタインケーキ	生クリーム、★たまご	ミルクチョコレート、バター、さとう、小麦粉				
17 木	豚肉ともやしの混ぜご飯	細切り昆布、豚挽き肉	米、押し麦、ごま油、油、さとう、ごま（いり）	にんにく、ながねぎ、しょうが、切干大根、にんじん、もやし	 779 kcal 31.0 g 3.2 g	1Bが考えた3年生応援メニュー。テーマは「青春」!!	
	本格！ ユッケジャンスープ	とり骨、豚肩肉、★たまご	油、でんぶん、ねぎ油、ごま油	長葱、えのきたけ、にんにく、生姜、人参、筍、もやし、二ツ			
	はちみつホットク		強力粉、白玉粉、さとう、はちみつ、黒砂糖、油				
18 金	*3年生応援メニュー* (1B)					今月のコロッケはコーンのコロッケです。	
	照り焼チキンバーガー	とり肉	丸パン、油、でんぶん、さとう	キャベツ	 830 kcal 27.1 g 3.0 g		
	かぼちゃシチュー	とり肉、調理用牛乳、とり骨、生クリーム	油、じゃがいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう			
21 月	いちご			いちご			
17 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		 791 kcal 30.8 g 3.0 g	郷土料理を知ろう～秋田県・山形県～	
	コーンコロッケ	豚挽き肉、大豆	油、じゃが芋、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ、ホールコーン（缶）			
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり			
18 金	白菜スープ	ベーコン（短冊）、納とうふ、とり骨	油	にんじん、たまねぎ、白菜、木茸、こまつな、セロリー	 821 kcal 29.8 g 2.6 g	郷土料理を知ろう～福島県～	
	五穀ごはん		米、押し麦、あわ、きび、アマランサス（玄穀）				
	鰯（はたはた）のから揚げ	★はたはた	でんぶん、小麦粉、油				
21 月	野菜とトンブリ、菊の花の梅醤油和え		さとう	もやし、こまつな、にんじん、とんぶり、菊のり、梅干し	 849 kcal 32.6 g 3.2 g	すりおろしたじゃが芋入りのちよと軽めのメンチカツです。	
	庄内の芋煮	昆布、かつお節（ダシ）、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			
	麦ごはん		米、押し麦、強化米				
22 月	ポーポー焼き	★さんま、淡色辛みそ、赤色辛みそ	でんぶん	ながねぎ、しょうが	 849 kcal 32.6 g 3.2 g	郷土料理を知ろう～岩手県～	
	ひき菜炒り	油揚げ	炒め油、さとう	だいこん、にんじん			
	こづゆ	★かつお節（だし）、ほたてがい	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			
23 月	白桃ゼリー	アガー	さとう	もも（缶）、レモン（果汁）	 849 kcal 32.6 g 3.2 g	すりおろしたじゃが芋入りのちよと軽めのメンチカツです。	
	麦ごはん		米、押し麦、強化米				
	メンチカツ	豚挽き肉、★たまご、調理用牛乳	じゃがいも、パン粉（乾）、さとう、小麦粉、生パン粉、揚げ油	たまねぎ			
24 月	ゆかりあえ			だいこん、だいこんの葉、ゆかり	 849 kcal 32.6 g 3.2 g	すりおろしたじゃが芋入りのちよと軽めのメンチカツです。	
	ひじきスープ	★さば節（ダシ）、油揚げ、豆腐、干ひじき、★卵	でんぶん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ			

*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。