

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 たんぱく質 食塩相当量	備考
1 火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		787 kcal	 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・・・はずです。
	鯖（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	32.6 g	
	白菜の柚子（ゆず）風味			はくさい、ゆず（汁）、ゆずの皮	2.7 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		
2 水	＊3年生応援メニュー＊（1C）				777 kcal	 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	コッパパン 粉60g、油、さとう		30.1 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	3.0 g	
	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		
3 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		851 kcal	 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	34.5 g	
	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	2.3 g	
	きなこ大豆	大豆、きな粉	さとう			
4 金	油麴丼	★かまぼこ、★さば節（ダシ）、★たまご、のり	米、米粒麦、強化米、油麴、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん	852 kcal	 郷土料理を知ろう～宮城県～
	おくずかけ	昆布、★煮干し（だし）、油揚げ、とうふ	油、里芋、白滝、そめりん、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	31.0 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	
7 月	じゃじゃ麺	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、葱、長葱、もやし、きゅうり、人参	777 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	でんぶん	はくさい、えのきたけ、テンゲンサイ、ながねぎ	30.9 g	
	がんづき	調理用牛乳	小麦粉、黒砂糖、油		3.0 g	
8 火	麦ごはん		米、押し麦、強化米		799 kcal	 ごぼうにんにくや生姜醤油で下味をつけて揚げます
	ホキのみそマヨネーズ焼き	★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	30.1 g	
	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	2.6 g	
	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		
9 水	＊3年生応援メニュー＊（1A）				884 kcal	 1Aによる3年生応援メニュー。テーマは「勝」！！
	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	28.7 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	2.6 g	
	りんご			りんご		
10 木	帆立ごはん	昆布、ほたてがし、刻みのり	米、押し麦、強化米	さやいんげん	733 kcal	 郷土料理を知ろう～青森県～
	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	31.7 g	
	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	3.1 g	
14 月	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）	778 kcal	 バレンタインのスペシャルなケーキ
	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、葱、人参、玉葱、キャベツ、セロリー、小松菜	26.8 g	
	バレンタインケーキ	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		3.1 g	
15 火	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	833 kcal	 韓国料理に詳しい生徒からレシピを教えてくださいました。
	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、葱、もやし、ニラ	29.8 g	
	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		3.2 g	
16 水	＊3年生応援メニュー＊（1B）				779 kcal	 1Bが考えた3年生応援メニュー。テーマは「青春」！！
	照り焼きキンバーガー	とり肉	丸パン、油、でんぶん、さとう	キャベツ	31.0 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	3.2 g	
	いちご			いちご		
17 木	麦ごはん		米、押し麦、強化米		830 kcal	 今月のコロッケはコーンのコロッケです。
	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）	27.1 g	
	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	3.0 g	
	白菜スープ	ベーコン（短冊）、絹とうふ、とり骨	油	にんじん、たまねぎ、白菜、木茸、こまつな、セロリ		
18 金	五穀ごはん		米、押し麦、あわ、きび、アマランサス（玄穀）		791 kcal	 郷土料理を知ろう～秋田県・山形県～
	鱈（はたはた）のから揚げ	★はたはた	でんぶん、小麦粉、油		30.8 g	
	野菜とトンプリ、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	3.0 g	
	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		
21 月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		821 kcal	 郷土料理を知ろう～福島県～
	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	29.8 g	
	ひき菜炒り	油揚げ	炒め油、さとう	だいこん、にんじん	2.6 g	
	こづゆ	★かつお節（だし）、ほたてがし	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）		
28 月	麦ごはん		米、押し麦、強化米		849 kcal	 すりおろしたじゃが芋入りのちよっと軽めのメンチカツです。
	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	32.6 g	
	ゆかりあえ			だいこん、だいこんの葉、ゆかり	3.2 g	
	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。