









2月分予定献立表

今月の目標：
健康づくりを考え食生活を見直そう

令和2年1月31日
杉並区立松溪中学校
校長 赤荻千恵子
栄養士 深津 恵子

日	献立名	牛乳	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	17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	だいすじゃこごはん		大豆,ちりめんじゃこ	米,麦,でんぷん,揚げ油,さとう		770 kcal
	いわしの揚げひたし		いわし	でんぷん,揚げ油,さとう	しょうが	36.6 g
	おひたし		かつお節		ほうれん草,小松菜,キャベツ,もやし,人参	23.2 g
	味噌汁		さば節,油揚げ,わかめ,みそ		玉ねぎ,人参,大根,小松菜	3.2 g
	ネーブルオレンジ				ネーブル	
4火	中華丼		豚肉,いか,えび,かまぼこ,さば節,うずら卵	米,麦,油,でんぷん,ごま油	たけのこ,長ねぎ,人参,白菜,木茸,小松菜	854 kcal
	ひよんりんけい		とり肉,たまご	ごま油,でんぷん,揚げ油		37.7 g
	ひじきスープ		ひじき,たまご,豆腐,さば節	じゃがいも,でんぷん	人参,玉ねぎ,小松菜	31.3 g
						3.4 g
5水	パワーアップ チャーシューどん		豚肉	胚芽米,麦,油,さとう	しょうが,長ねぎ,にんにく	790 kcal
	春雨の中華酢あえ			春雨,ごま油,さとう	キャベツ,きゅうり,もやし,大豆もやし,人参	31.6 g
	のっぺい汁		さば節,油揚げ,豆腐	こんにゃく,里芋,でんぷん	にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな	24.8 g
	フルーツ盛り合わせ				りんご,いちご,オレンジ	2.4 g
6木	たまご雑炊		とり肉,ベーコン,とり骨,出し昆布,たまご	胚芽米,麦,油	玉ねぎ,人参,長ねぎ,マッシュルーム,小松菜	749 kcal
	いかのかりん揚げ		いか	でんぷん,揚げ油	しょうが	32.6 g
	いそ和え		のり		ほうれん草,小松菜,ホールコーン	21.2 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	さとう	みかん缶	2.9 g
7金	麦ごはん			米,米粒麦		747 kcal
	鮭の甘辛ネギソースかけ		鮭	でんぷん,揚げ油,ごま油	玉ねぎ,赤ピーマン,れんこん,長ねぎ,しょうが	31.7 g
	野菜のおかか和え		かつお節		キャベツ,ほうれん草,小松菜,もやし,人参	20.4 g
	さつま汁		さば節,豚肉,豆腐,みそ	油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	3.4 g
10月	高野豆腐のそぼろごはん		とり肉,高野豆腐	米,麦,油,さとう	人参,長ねぎ	954 kcal
	きんぴらコロッケ		豚肉,たまご	油,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油	ごぼう,玉ねぎ,人参	38.5 g
	ニラたまスープ		さば節,豆腐,たまご	でんぷん	人参,玉ねぎ,ニラ	34.8 g
						3.2 g
12水	炒飯		えび,豚肉,たまご	胚芽米,麦,油,でんぷん,さとう	しょうが,長ねぎ	864 kcal
	かみかみサラダ		するめ,ちりめんじゃこ	白ごま,さとう,油,ごま油	大根,人参,ごぼう,きゅうり	33.6 g
	わんたんスープ		豚肉,とり骨	油,わんたんの皮,ごま油	人参,たけのこ,木茸,もやし,大豆もやし,小松菜,長ねぎ,しょうが	31.1 g
	いちごミルクゼリー		アガー,牛乳,生クリーム	さとう	いちご	3.0 g
13木	すき焼き丼		豚肉,とうふ,さば節	米,麦,油,さとう,しらたき,麩	人参,玉ねぎ,長ねぎ	842 kcal
	糸寒天のゴマ酢あえ		糸寒天,油揚げ	さとう,白ごま	人参,きゅうり,もやし,大豆もやし	28.8 g
	かぶの香りづけ				かぶ,きゅうり,ゆず	29.8 g
	チョコケーキ		たまご	バター,さとう,チョコレート,上新粉,ココア	いちご	2.0 g

14 金	四川豆腐ライス		豚肉,とり骨,とうふ	米,麦,油,でんぷん,ごま油	にんにく,長ねぎ,ピーマン,人参	859 kcal
	何でも千切りサラダ		ひじき	油,さとう	大根,人参,キャベツ,きゅうり,レモン	31.9 g
	ポテト春巻		豚肉	春巻きの皮,油,じゃがいも,小麦粉,揚げ油	玉ねぎ,人参,ピーマン	29.3 g
						2.9 g
17 月	きびごはん			米,麦,きび		767 kcal
	さごしのゆうあん焼き		さごし	さとう,マーマレード	ゆず	36.6 g
	五色煮		ちくわ	油,こんにゃく,さとう	ごぼう,たけのこ,にんじん,さやいんげん	24.8 g
	イナムドッチ		豚骨,さば節,豚肉,かまぼこ,生揚げ,みそ	こんにゃく	人参,木茸,大根,小松菜	3.1 g
	ネーブルオレンジ				ネーブル	
18 火	ごまラーメン		豚肉,とり骨,出し昆布	中華めん,油,ごま油,白練りごま,白ごま,ラー油	にんにく,長ねぎ,もやし,大豆もやし,にんじん,小松菜,木茸	807 kcal
	豚飯		豚肉,かまぼこ	米,麦,さとう		31.0 g
	焼きししゃも		ししゃも			27.3 g
	野菜のピクルス			さとう	大根,人参	4.5 g
19 水	パワーアップごはん			胚芽米,麦		814 kcal
	のりの佃煮		のり	さとう		39.0 g
	ホキとえびのチリソース		ホキ,えび	小麦粉,でんぷん,揚げ油,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,長ねぎ	23.4 g
	もやしと小松菜の辛子じょうゆ				小松菜,もやし	2.9 g
	タイピーエン		豚肉,えび,いか,かまぼこ,うずら卵,とり骨	はるさめ,油,ごま油,さとう	しょうが,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,木茸,人参,もやし	
20 木	わかめごはん		わかめ	米,麦		767 kcal
	イタリアン照り焼きポーク		豚肉,チーズ	さとう	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,赤パプリカ	33.7 g
	大根サラダ		かつお節,ちりめんじゃこ	油,さとう,白ごま	大根,人参,小松菜,玉ねぎ	24.2 g
	肉じゃが		豚肉	油,しらたき,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,人参,さやいんげん	2.6 g
21 金	ハイジの白パン豆乳		豆乳	強力粉,小麦粉,さとう,バター		806 kcal
	ポークシチュー		豚肉,とり骨,生クリーム	油,小麦粉,じゃがいも,バター	セロリー,人参,玉ねぎ,さやいんげん	29.7 g
	ほうれんそうとコーンのソテー			油	人参,ホールコーン,ほうれん草	30.8 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	白ごま,さとう,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	2.9 g
27 木	チキンライス		とり肉	米,麦,バター,油	人参,マッシュルーム,玉ねぎ,さやいんげん	812 kcal
	ポテトたこ揚げ		ベーコン,ゆでたこ,たまご,あおのり	じゃがいも,でんぷん,小麦粉,揚げ油	長ねぎ,紅しょうが	30.6 g
	わかめスープ		さば節,わかめ,とうふ	白ごま	木茸,人参,長ねぎ,玉ねぎ,小松菜,しょうが	22.0 g
	抹茶ゼリー		アガー,牛乳	さとう		3.1 g
28 金	もち入りきつねうどん		さば節,油揚げ,とり肉	うどん,もち,さとう	玉ねぎ,人参,長ねぎ,小松菜	818 kcal
	手作りあんまん		牛乳,たまご,あずき	小麦粉,さとう,黒練りごま		31.9 g
	ゆずごまサラダ		ひじき,ツナフレーク	油,白ごま	きゅうり,キャベツ,大根,小松菜,玉ねぎ,ゆず	26.6 g
						3.4 g

材料の都合で献立が変更になることがあります。