

2月予定献立

令和3年1月28日
 杉並区立松溪中学校
 校長 辻 成一郎
 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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	カレーライス		豚肉,豚骨,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,里芋,オリブ油,油,バター,小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,かぼちゃ,れんこん,ホールトマト,りんご	825 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,さとう,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	30.0 g
	オレンジ				清美オレンジ	24.2 g 2.7 g
2火	パワーアップごはん			胚芽米,麦		749 kcal
	特製ふりかけ		さば節	さとう,ごま		31.2 g
	絶品しょうが焼き		豚肉		しょうが,キャベツ,人参	20.0 g
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも,油	人参,ホールコーン	3.1 g
	のっぺい汁		さば節,油揚げ,豆腐	こんにゃく,里芋,でんぶん	人参,大根,長ねぎ,小松菜	
3水	麦ごはん			米,麦		748 kcal
	のりの佃煮		のり	さとう		34.1 g
	卵焼き		たまご	さとう	ホールコーン,ねぎ	22.9 g
	小松菜ともやしの辛子醤油和え				小松菜,もやし	2.8 g
	ホロホロつみいれ汁		いわし,みそ,たまご,出し昆布,みそ	でんぶん	長ねぎ,しょうが,人参,しめじ,大根,ごぼう,小松菜,	
4木	パワーアップごはん			胚芽米,麦		783 kcal
	肉汁たっぷりハンバーグ		豚肉,牛乳,たまご	パン粉	人参,玉ねぎ	32.6 g
	キャベツとコーンのソテー			油	キャベツ,ホールコーン	24.5 g
	みそ汁		煮干し,油揚げ,わかめ,みそ		玉ねぎ,大根,人参,小松菜	2.8 g
5金	さば缶パスタ		さば缶	スパゲティ,オリブ油	赤パプリカ,黄ピーマン,ピーマン,たまねぎ,にんにく	784 kcal
	野菜のスープ煮		豚肉,とり骨	油,じゃがいも	たけのこ,人参,玉ねぎ,キャベツ,木茸,小松菜,セロリー	32.0 g
	もちもちチーズボール		牛乳,チーズ	じゃがいも,でんぶん,はちみつ,油		29.3 g 2.4 g
8月	パワーアップごはん			胚芽米,麦		823 kcal
	麻婆豆腐		豆腐,豚肉,みそ	油,ごま油,さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,人参,乾しいたけ,ニラ,長ねぎ,玉ねぎ	31.0 g
	魚のマリネソース		豆あじ	でんぶん,油,さとう	玉ねぎ,人参,ピーマン	29.4 g
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン,豚骨	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	2.7 g
9火	から揚げの甘酢あんかけどん		とり肉	米,麦,でんぶん,小麦粉,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,赤ピーマン,ピーマン	748 kcal
	もやしの中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,大豆もやし,人参	26.4 g
	春雨スープ		豆腐,さば節	はるさめ	人参,木茸,長ねぎ,えのき,キャベツ,小松菜,しょうが	24.7 g 2.7 g
10水	もち入りきつねうどん		さば節,出し昆布,油揚げ,とり肉	うどん,もち,さとう	人参,切干大根,乾しいたけ,えのき,小松菜,長ねぎ	777 kcal
	ポテトたこ揚げ		ベーコン,ゆでたこ,たまご,青のり	じゃがいも,でんぶん,小麦粉,油	長ねぎ,紅しょうが	31.5 g
	野菜のからし酢和え			ごま油	小松菜,キャベツ,もやし,人参	22.0 g 3.6 g
12金	かしわめし		出し昆布,とり肉,さば節	米,麦,しらたき,さとう	ごぼう,しめじ,人参	774 kcal
	ししゃものカレー焼き		ししゃも			30.1 g
	キャベツのおかか和え		かつお節		キャベツ,小松菜	18.7 g
	だご汁		煮干し,みそ	小麦粉,じゃがいも	かぼちゃ,玉ねぎ,ごぼう,人参,まいたけ,長ねぎ	3.7 g

13 土	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,乾しいたけ,長ねぎ	879 kcal
	石狩汁		さば節,出し昆布,鮭,とう ふ,油揚げ,みそ	じゃがいも	ごぼう,人参,大根,白菜,長ねぎ,小松 菜	35.2 g
	チョコケーキ		たまご	バター,さとう,チョコレート, 小麦粉,ココア		30.7 g
						3.0 g
15 月	わかめごはん		わかめ	米,麦		760 kcal
	ホキの麦みそ焼き		ホキ,みそ	さとう,ごま,麦		31.5 g
	あいませ		油揚げ,ちくわ,さば節	こんにゃく,さとう	大根,人参根,ごぼう	18.2 g
	もやしのみそ汁		煮干し,みそ		人参,もやし,玉ねぎ,えのき,小松菜	3.8 g
	スイートポテト		生クリーム,牛乳,たまご	さつまいも,さとう,バター		
16 火	フィッシュフライサンド		ホキ,たまご	パン,小麦粉,パン粉,油	キャベツ	758 kcal
	フレンチポテト			じゃがいも,油		33.0 g
	イタリアンスープ		ベーコン,粉チーズ,たま ご,とり骨	油,パン粉	人参,玉ねぎ,ホールコーン,小松菜, しょうが	26.8 g
						3.5 g
17 水	おかかごはん		さば節	米,麦,ごま,さとう		747 kcal
	ぶりとコーンの揚げ煮		ぶり	でんぷん,じゃがいも,油,さ とう	長ねぎ,しょうが,にんにく,ホール コーン,人参,ピーマン	24.7 g
	小松菜のいそ和え		のり		小松菜,大豆もやし,もやし,人参,ホ ールコーン	19.8 g
	みそ汁		さば節,油揚げ,わかめ,み そ		玉ねぎ,大根,小松菜	2.9 g
18 木	麦ごはん			米,麦,		784 kcal
	親子煮		とり肉,さば節,たまご	米,麦,油,しらたき,じゃがい も,さとう	人参,玉ねぎ	27.6 g
	ブロッコリーの辛子醤油				ブロッコリー	23.9 g
	肉片湯(ろうべんたん)		豚肉,豚骨,出し昆布	油,ごま油,でんぷん	しょうが,人参,白菜,長ねぎ,小松菜,木茸, しょうが	2.6 g
	焼きりんご			さとう,バター	りんご	
19 金	じゃこごはん		ちりめんじゃこ	米,麦,さとう		843 kcal
	おからコロッケ		おから,豚肉,スキムミルク, たまご	油,じゃがいも,小麦粉,パン 粉,油	人参,玉ねぎ	30.0 g
	キャベツの ドレッシング和え			油	キャベツ,人参	27.6 g
	吉野汁		さば節,出し昆布,油揚げ,か まぼこ,とり肉	こんにゃく,でんぷん,うど ん,玉ふ	人参,長ねぎ	3.4 g
22 月	青菜ごはん			米,麦,ごま油,ごま	小松菜	748 kcal
	さばのレモン焼き		さば	バター,油	レモン	30.2 g
	肉じゃが		豚肉	油,じゃがいも,しらたき,さ とう	人参,玉ねぎ	24.3 g
	大根のゆかりづけ				大根,きゅうり,ゆかり	1.9 g
26 金	麦ごはん		さば節	米,麦		767 kcal
	特製ふりかけ		さば節	さとう,ごま		32.8 g
	さわらの変わりソースが け		さわら	でんぷん,油	しょうが,大根,キムチ	21.5 g
	豚汁		さば節,豚肉,豆腐,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ねぎ,大根,小松菜	2.7 g
	ミルクティゼリー		アガー,牛乳	さとう		

食材の都合で献立を変更することがあります。