

2月献立表

令和4年1月31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 火	ターメリックライス			米,麦,バター		892 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	35.6 g
	ゆずごまサラダ		ひじき,ツナフレーク	油,ごま	キャベツ,大根,小松菜,玉ねぎ,ゆず	29.7 g
	クラムチャウダー		あさり,ベーコン,とり骨,牛乳,スキムミルク,生クリーム	じゃがいも,小麦粉,バター,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム	2.8 g
2 水	トリとごぼうのピラフ		とり肉,ハム,たまご	米,麦,バター,油	人参,しょうが,ごぼう,小松菜	784 kcal
	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,小松菜,長ネギ,しょうが	30.9 g
	いかポテト		いか,あおのり,かつお節	でんぷん,じゃがいも,油		26.8 g
						2.5 g
3 木	鯛のかばやき丼		いわし	米,麦,小麦粉,でんぷん,油,砂糖		815 kcal
	大豆の磯煮		大豆,ひじき,とり肉,かつお節	つきこんにゃく,油,さとう	人参,さやいんげん	33.0 g
	豆乳味噌汁		煮干し,豆腐,味噌,豆乳	じゃがいも	大根,長ネギ,小松菜	22.8 g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,みかん缶	2.7 g
4 金	きざみきつねうどん		さば節,出し昆布,油揚げ,とり肉	うどん,砂糖	人参,えのき,小松菜,長ネギ,切干大根	777 kcal
	にぎすのから揚げ		にぎす	でんぷん,小麦粉,油	しょうが	32.7 g
	もやしと小松菜の辛子醤油				小松菜,もやし,大豆もやし,人参	28.9 g
	米粉のきなこケーキ		きな粉,豆乳	米粉,砂糖,油		3.1 g
7 月	ブルコギ丼		豚肉	胚芽米,麦,油,砂糖,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,もやし,大豆もやし,人参,しめじ,長ネギ,こしょう	848 kcal
	手作りトック		豚肉,たまご,さば節	小麦粉,白玉粉,上新粉,油,ごま油	大根,人参,木茸,長ネギ,小松菜	31.6 g
	乳ない豆腐		寒天,牛乳	砂糖	みかん缶	27.2 g
						2.4 g
8 火	パワーアップごはん			胚芽米,麦		747 kcal
	のりの佃煮		のり	砂糖		32.7 g
	魚の塩麹焼き		さば		長ネギ	22.1 g
	おひたし		かつお節		キャベツ,もやし,大豆もやし,人参	2.9 g
	豚汁		煮干し,豚肉,豆腐,味噌	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,人参,長ネギ,大根,小松菜	
9 水	ピザトースト		ベーコン,チーズ	胚芽食パン,油	玉ねぎ,ピーマン,マッシュルーム	770 kcal
	ホワイトシチュー		とり肉,あさり,牛乳,スキムミルク,とり骨	油,じゃがいも,油,小麦粉	人参,玉ねぎ,セロリー,小松菜	33.7 g
	野菜のピクルス			砂糖	大根,人参	26.9 g
	ネーブルオレンジ				ネーブル	3.0 g
10 木	パワーアップごはん			胚芽米,麦		786 kcal
	卵焼きあんかけ		たまご,さば節	砂糖,油,でんぷん	ホールコーン,万能ねぎ	31.0 g
	ほうれん草のいそ和え		のり		ほうれん草,人参,ホールコーン	23.5 g
	里芋と大根煮物		豚肉,うずら卵,出し昆布,さば節	油,こんにゃく,里芋,砂糖	しょうが,人参,大根	2.0 g
	キャロットゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,人参	

14月	ひじきごはん		ひじき,とり肉,油揚げ	米,麦,油,しらたき,砂糖	人参	787 kcal
	さばの照焼		さば	でんぷん		34.2 g
	野菜とじゃこの辛子醤油		ちりめんじゃこ		小松菜,もやし,大豆もやし	23.5 g
	かぶの味噌汁		さば節,油揚げ,わかめ,味噌,豆腐	さつまいも	かぶ,人参,長ネギ	3.1 g
	チョコいちご			チョコレート	いちご	
15火	高野豆腐のそぼろごはん		とり肉,高野豆腐	胚芽米,麦,油,砂糖	人参,乾しいたけ,長ネギ	818 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			37.6 g
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天,油揚げ	ごま,砂糖	人参,きゅうり,もやし	29.5 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	人参,大根,長ネギ,小松菜	3.0 g
16水	ホットドッグ		ウィンナー,チーズ	コッパン	キャベツ	757 kcal
	コーン入粉吹芋			じゃがいも,バター	ホールコーン	30.9 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,★きゅうり	29.8 g
	ビーフンスープ		ベーコン,とり肉,とり骨	油,ビーフン	人参,たけのこ,玉ねぎ,長ネギ,木茸,小松菜,しょうが	3.9 g
17木	キムチ炒飯		豚肉,たまご	米,麦,油	人参,キムチ,ピーマン	824 kcal
	棒ぎょうざ		豚肉,えび	焼き麩,ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉,油	にんにく,しょうが,キャベツ,長ネギ,ニラ	33.1 g
	かぶのピクルス			砂糖	かぶ,人参	23.2 g
	中華スープ		とり肉,豆腐,とり骨	油,春雨,でんぷん	人参,たけのこ,木茸,玉ねぎ,長ネギ,小松菜,しょうが	3.0 g
18金	パワーアップごはん			胚芽米,麦		803 kcal
	麻婆豆腐		豆腐,豚肉,味噌	油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,ニラ,長ネギ,玉ねぎ	34.6 g
	鹿児島さつまあげ		たら,いか	砂糖,でんぷん,油	人参,ごぼう	25.6 g
	肉片湯		豚肉,豚骨,出し昆布	油,ごま油,でんぷん	しょうが,人参,白菜,長ネギ,小松菜,木茸	3.2 g
21月	五目うま煮丼		豚肉,いか,かまぼこ,うずら卵	米,麦,油,ごま油,でんぷん	たけのこ,人参,白菜,チンゲン菜,木茸	931 kcal
	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	32.0 g
	さつまいものごまだんご			さつまいも,白玉粉,砂糖,ごま油		30.4 g
25金	カツカレー		豚肉,豚骨,チーズ,たまご	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,人参,セロリー,ホールトマト,りんご	942 kcal
	かみかみサラダ		するめ,ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,油,ごま油	大根,人参,ごぼう,きゅうり,小松菜	31.8 g
	焼きりんご			砂糖,バター	りんご	32.0 g
						2.4 g
28月	パワーアップごはん			胚芽米,麦		736 kcal
	特製ふりかけ		さば節	砂糖		32.1 g
	鮭の甘辛ネギソースかけ		鮭	でんぷん,油,ごま油	玉ねぎ,赤パプリカ,れんこん,長ネギ,しょうが	17.5 g
	キャベツのおかか和え		ちりめんじゃこ,かつお節		キャベツ,小松菜	2.9 g
	味噌汁		さば節,豆腐,わかめ,味噌		えのき,玉ねぎ,小松菜,人参	
	いちごまるごとミルクゼリー		アガー,牛乳	砂糖	いちご	

材料の都合で献立が変更になることがあります。