

# 2月予定献立表

御徒町台東中学校  
給食回数18回

| 日   | 献立名          | 牛乳 | 赤の食品<br>(血や肉になる)   |                  | 緑の食品<br>(体の調子を整える)          |                                 | 黄の食品<br>(熱や力になる)      |                 | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|--------------|----|--------------------|------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------|
|     |              |    | 1群                 | 2群               | 3群                          | 4群                              | 5群                    | 6群              |                |
| 2月  | 麻婆丼          | ○  | 豚ひき肉 豆腐<br>鶏ガラ 赤みそ |                  | にんじん にら                     | にんにく しょうが ゆでたけのこ<br>干し椎茸 長ねぎ    | 精白米 砂糖<br>でんぷん        | 米サラダ油<br>ごま油    | 774kcal        |
|     | 白滝入りサラダ      |    |                    |                  | にんじん                        | きゅうり キャベツ 玉葱                    | しらたき 砂糖               | 米サラダ油<br>ごま油    |                |
|     | 果物           |    |                    |                  |                             | みかんの予定                          |                       |                 | 29.5g          |
|     |              |    |                    |                  |                             |                                 |                       |                 |                |
| 3月  | いわしのかばやき丼    | ○  | まいわし               |                  |                             |                                 | 精白米 小麦粉<br>砂糖 でんぷん    | 米白絞油            | 794kcal        |
|     | 豚汁           |    | 豚肩小間肉<br>赤みそ       |                  | にんじん<br>こまつな                | ごぼう だいこん 長ねぎ                    | じゃがいも<br>こんにゃく        | ごま油             |                |
|     | きなこ豆         |    | 炒り大豆<br>きな粉        |                  |                             |                                 | 砂糖                    |                 | 32.3g          |
|     |              |    |                    |                  |                             |                                 |                       |                 |                |
| 4月  | ボークカレーライス    | ○  | 鶏ガラ<br>豚肩小間肉       | 粉チーズ             | にんじん<br>トマトグチャップ            | にんにく しょうが 玉葱                    | 精白米 小麦粉<br>砂糖 じゃがいも   | 米サラダ油<br>有塩バター  | 780kcal        |
|     | 海藻サラダ        |    |                    | 海藻ミックス<br>生わかめ   |                             | キャベツ きゅうり<br>もやし 玉葱             | 三温糖                   | ごま油<br>米サラダ油    |                |
|     | 果物           |    |                    |                  |                             | いちごの予定                          |                       |                 | 25.3g          |
|     |              |    |                    |                  |                             |                                 |                       |                 |                |
| 5月  | あんかけうどん      | ○  | 鶏もも小間肉<br>油揚げ      |                  | にんじん<br>こまつな                | 干し椎茸 長ねぎ 玉葱<br>はくさい             | うどん でんぷん              |                 | 755kcal        |
|     | じゃがまるくん      |    |                    | 調理用牛乳<br>フロセスチーズ |                             |                                 | じゃがいも でんぷん<br>マッシュポテト | 米サラダ油           |                |
|     | かぶときゅうりの南蛮漬け |    |                    |                  |                             | かぶ きゅうり                         |                       | ごま油             | 30.5g          |
|     |              |    |                    |                  |                             |                                 |                       |                 |                |
| 6月  | ハニートースト      | ○  |                    |                  |                             |                                 | 食パン はちみつ<br>グラニュー糖    | 有塩バター           | 797kcal        |
|     | えびのクリームシチュー  |    | 白いんげん 鶏ガラ<br>むきえび  | 調理用牛乳<br>生クリーム   | にんじん                        | 玉葱 かぶ<br>マッシュルーム                | じゃがいも<br>小麦粉          | 米サラダ油<br>有塩バター  |                |
|     | ペンネと野菜のソテー   |    | ローズハム              |                  | にんじん<br>ピーマン                | キャベツ                            | ペンネ                   | 米サラダ油           | 32.7g          |
|     |              |    |                    |                  |                             |                                 |                       |                 |                |
| 9月  | ご飯           | ○  |                    |                  |                             |                                 | 精白米                   |                 | 718kcal        |
|     | さわらの照り焼き     |    | さわら                |                  |                             | しょうが                            | 砂糖                    |                 |                |
|     | 生姜醤油和え       |    |                    |                  | にんじん<br>こまつな                | もやし しょうが                        |                       |                 | 32.7g          |
|     | みそ汁 / 果物     |    | 油揚げ 白みそ<br>赤みそ     |                  | こまつな                        | かぶ えのきたけ<br>/ いちごの予定            |                       |                 |                |
| 10月 | カルピチャーハン     | ○  | 豚肩小間肉<br>かき油       |                  | にんじん<br>ピーマン 鷹の爪            | 玉葱                              | 精白米 砂糖                | 米サラダ油<br>ごま油    | 700kcal        |
|     | ひき肉とワンタンのスープ |    | 鶏ガラ<br>鶏ひき肉        |                  | こまつな                        | しょうが もやし 長ねぎ                    | ワンタンの皮                | 米サラダ油<br>ごま油    |                |
|     | 中華サラダ        |    |                    | 冷凍わかめ            | にんじん                        | だいこん キャベツ<br>にんにく               | 砂糖                    | ごま油 白ごま<br>すりごま | 24.5g          |
|     |              |    |                    |                  |                             |                                 |                       |                 |                |
| 12月 | 焼き鳥ご飯        | ○  | 鶏もも角切り肉<br>卵       |                  |                             |                                 | 精白米 白ざら糖<br>水あめ 三温糖   | 米サラダ油           | 768kcal        |
|     | 揚げごぼうサラダ     |    |                    |                  | にんじん                        | ごぼう もやし きゅうり                    | 砂糖                    | 米サラダ油<br>ごま油    |                |
|     | すまし汁         |    | 豆腐                 | 冷凍わかめ            |                             | えのきたけ 玉葱                        |                       |                 | 29.4g          |
|     |              |    |                    |                  |                             |                                 |                       |                 |                |
| 13月 | スパゲッティミートソース | ○  | 豚ひき肉<br>レンズ豆 大豆    |                  | にんじん<br>ホールトマト缶<br>トマトグチャップ | にんにく セロリー<br>マッシュルーム<br>グリーンピース | スパゲティ 砂糖<br>小麦粉       | 米サラダ油           | 903kcal        |
|     | スティックサラダ     |    |                    |                  | にんじん                        | きゅうり だいこん 玉葱                    |                       | 米サラダ油           |                |
|     | チョコマフィン      |    | 卵<br>豆乳(無調整)       |                  |                             |                                 | 小麦粉 砂糖<br>チョコレート      | 有塩バター           | 34.3g          |
|     |              |    |                    |                  |                             |                                 |                       |                 |                |

| 日   | 献立名         | 牛乳 | 赤の食品<br>(血や肉になる)              |                 | 緑の食品<br>(体の調子を整える)                     |                           | 黄の食品<br>(熱や力になる)   |                      | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|-------------|----|-------------------------------|-----------------|--|---------------------------|--------------------|----------------------|----------------|
|     |             |    | 1群                            | 2群              | 3群                                     | 4群                        | 5群                 | 6群                   |                |
| 16月 | ご飯          | ○  |                               |                 |  |                           | 精白米                |                      | 792kcal        |
|     | 豚肉のみそステーキ   |    | 豚ロース切り身<br>赤みそ                |                 |  |                           | 砂糖                 | ごま油                  |                |
|     | 小松菜のカレー炒め   |    |                               |                 | こまつな                                   | もやし ぶなしめじ                 |                    | 米サラダ油                | 29.9g          |
|     | かきたま汁       |    | 卵                             |                 | チンゲンツアイ                                | 玉葱 長ねぎ                    | でんぷん               |                      |                |
| 17月 | チキンクリームライス  | ○  | 鶏もも角切り肉<br>鶏ガラ                | 調理用牛乳<br>生クリーム  | にんじん<br>乾燥パセリ                          | 玉葱 マッシュルーム                | 精白米 小麦粉            | 米サラダ油<br>有塩バター       | 831kcal        |
|     | オニオンドレサラダ   |    |                               |                 | にんじん                                   | キャベツ ホールコーン缶<br>きゅうり 玉葱   | 三温糖                | 米サラダ油                |                |
|     | 果物          |    |                               |                 |  | ネーブル                      |                    |                      | 24.5g          |
|     |             |    |                               |                 |  |                           |                    |                      |                |
| 18月 | ご飯          | ○  |                               |                 |  |                           | 精白米                |                      | 735kcal        |
|     | 魚の香味焼き      |    | 生鮭                            |                 |  | にんにく しょうが<br>長ねぎ          |                    | ごま油                  |                |
|     | もやしのピリピリソテー |    |                               |                 | ピーマン                                   | もやし                       |                    | 米サラダ油                | 37.4g          |
|     | 坦々スープ       |    | 鶏ガラ かき油<br>鶏ひき肉 豆腐<br>赤みそ 白みそ |                 | にんじん<br>こまつな                           | しょうが にんにく<br>長ねぎ はくさい     |                    | 米サラダ油<br>練りごま<br>ごま油 |                |
| 19月 | ★きなこ揚げパン★   | ○  | きな粉                           |                 |  |                           | ミルクパン<br>砂糖        | 米白絞油                 | 741kcal        |
|     | ポトフ         |    | 鶏ガラ ベーコン<br>豚肩角切り肉            |                 | にんじん<br>乾燥パセリ                          | 玉葱 はくさい<br>かぶ セロリー        | じゃがいも              |                      |                |
|     | ツナサラダ       |    |                               |                 | にんじん                                   | キャベツ きゅうり 玉葱              |                    | 米サラダ油                | 28.3g          |
|     |             |    |                               |                 |  |                           |                    |                      |                |
| 20月 | 坦々麺         | ○  | 鶏ガラ 豚骨<br>かき油 豚ひき肉<br>赤みそ 白みそ |                 | にんじん<br>こまつな                           | にんにく しょうが<br>長ねぎ はくさい もやし | 中華めん               | 米サラダ油<br>練りごま<br>ごま油 | 748kcal        |
|     | 青のりポテト      |    |                               | あおのり            |  |                           | じゃがいも              |                      |                |
|     | 果物          |    |                               |                 |  | りんごの予定                    |                    |                      | 29.1g          |
|     |             |    |                               |                 |  |                           |                    |                      |                |
| 24月 | ご飯          | ○  |                               |                 |  |                           | 精白米                |                      | 731kcal        |
|     | ★チキンごぼう★    |    | 鶏もも角切り肉                       |                 |  | ごぼう えだまめ                  | でんぷん 砂糖            | 米白絞油                 |                |
|     | えのき入り煮びたし   |    |                               |                 | にんじん<br>こまつな                           | えのきたけ はくさい<br>もやし         |                    |                      | 25.7g          |
|     | みそ汁         |    | 油揚げ 白みそ<br>赤みそ                | 冷凍わかめ           | こまつな                                   | だいこん 長ねぎ                  | じゃがいも              |                      |                |
| 25月 | ビビンバ        | ○  | 豚ひき肉<br>赤みそ                   |                 | にんじん<br>こまつな                           | もやし にんにく                  | 精白米 三温糖<br>砂糖      | ごま油<br>米サラダ油         | 726kcal        |
|     | 青梗菜とたまごのスープ |    | 鶏ガラ 豆腐<br>卵                   |                 | チンゲンツアイ                                | 玉葱                        | でんぷん               | ごま油                  |                |
|     | 果物          |    |                               |                 |  | いちごの予定                    |                    |                      | 29.5g          |
|     |             |    |                               |                 |  |                           |                    |                      |                |
| 26月 | ベーコンチーズトースト | ○  | ベーコン                          | ピザ用チーズ          |  |                           | 食パン                |                      | 737kcal        |
|     | 鶏肉のトマト煮     |    | 鶏ガラ 大豆<br>鶏もも小間肉              |                 | にんじん<br>トマトグチャップ<br>トマトピューレ<br>ホールトマト缶 | 玉葱 ぶなしめじ                  | 小麦粉<br>じゃがいも       | 有塩バター<br>米サラダ油       |                |
|     | 海藻サラダ       |    |                               | 海藻ミックス<br>冷凍わかめ |  | キャベツ きゅうり 玉葱              | 三温糖                | ごま油<br>米サラダ油         | 33.7g          |
|     |             |    |                               |                 |  |                           |                    |                      |                |
| 27月 | ご飯          | ○  |                               |                 |  |                           | 精白米                |                      | 753kcal        |
|     | ★ジャンボ餃子★    |    | 豚ひき肉                          |                 | にら                                     | にんにく しょうが<br>長ねぎ キャベツ     | ぎょうざの皮<br>でんぷん 小麦粉 | ごま油<br>米白絞油          |                |
|     | 大豆もやしのナムル   |    |                               |                 | にんじん<br>こまつな                           | だいずもやし にんにく<br>長ねぎ        | 砂糖                 | ごま油                  | 25.1g          |
|     | 五目スープ       |    | 鶏ガラ<br>鶏もも小間肉                 | 冷凍わかめ           | にんじん<br>チンゲンツアイ                        | たけのこ 玉葱                   |                    |                      |                |

☆毎日つく牛乳は2群の食品です。  
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。  
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。  
☆裏面に給食だよりになっています。  
～3年生のリクエスト給食には、★が付いています～