

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 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー 1群 2群 3群 4群 5群 6群 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 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 牛乳	精白米 砂糖 米サラダ油 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 ごま油		
	果物					みかんの予定			29.5g
	いわしのかばやき丼		まいわし				精白米 小麦粉 砂糖 でんぶん	米白絞油	794kcal
3火	豚汁	○	豚肩小間肉 赤みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま油	
	きなこ豆		炒り大豆 きな粉				砂糖		32.3g
	ポークカレーライス		鶏ガラ 豚肩小間肉	粉チーズ	にんじん トマトケチャップ	にんにく しょうが 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	780kcal
4水	海藻サラダ	○		海藻ミックス 生わかめ		キャベツ キュウリ もやし 玉葱	三温糖 米サラダ油		
	果物					いちごの予定			25.3g
	あんかけうどん	○	鶏もも小間肉 油揚げ		にんじん こまつな	干し椎茸 長ねぎ 玉葱 はくさい	うどん でんぶん		755kcal
	じゃがまるくん			調理用牛乳 プロセステーズ			じゃがいも でんぶん マッシュポテト	米サラダ油	
5木	かぶときゅうりの南蛮漬け					かぶ きゅうり		ごま油	30.5g
	ハニートースト	○					食パン はちみつ 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 むきえび 鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 かぶ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	ペンネと野菜のソテー		ロースハム		にんじん 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 こまつな	もやし しょうが			32.7g
	みそ汁 / 果物		油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな	かぶ えのきだけ いちごの予定			
10水	カルビチャーハン	○	豚肩小間肉 かき油		にんじん ピーマン 魚の爪	玉葱	精白米 砂糖	米サラダ油 ごま油	700kcal
	ひき肉とワンタンのスープ		鶏ガラ 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 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 にんにく	砂糖 ごま油 白ごま すりごま	24.5g
	焼き鳥ご飯		鶏もも角切り肉 卵				精白米 白ざら糖 水あめ 三温糖	米サラダ油 ごま油	768kcal
12木	揚げごぼうサラダ	○			にんじん	ごぼう もやし キュウリ	砂糖	米サラダ油 ごま油	
	すまし汁		豆腐	冷凍わかめ		えのきだけ 玉葱			29.4g
	スパゲッティミートソース		豚ひき肉 レンズ豆 大豆		にんじん ホールトマト缶 トマトケチャップ	セロリー 玉葱 マッシュルーム グリーンピース	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米サラダ油	903kcal
13金	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 豆乳(無調整)				小麦粉 砂糖 チョコレート	有塩バター	34.3g

☆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。

☆裏面が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～