

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 (熱ゆ力になる)		エネルギー たんぱく質	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 (熱ゆ力になる)		エネルギー たんぱく質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	いわしの蒲焼丼	○	まいわし				精白米 小麦粉 砂糖 でんぷん	米白絞油	793kcal	17月	わかめご飯	○		炊き込みわかめ			精白米	白ごま	727kcal	
	豚汁		豚肩小間肉 赤みそ 炒り大豆 きな粉		にんじん ごまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ	じゃがいも こんにやく	ごま油			干草焼き		鶏ひき肉 卵	ひじき	にんじん ごまつな にんじん	長ねぎ	小町豆 砂糖	米サラダ油		
	きなこ豆						砂糖		32.2g		ごま入り煮ひたし		油揚げ 白みそ			だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	砂糖	白ごま	29.0g	
4月	イカ入り焼きうどん	○	豚肩小間肉 いか短冊		にんじん ピーマン	玉葱 キャベツ ゆでたけのこ 干し椎茸	うどん	米サラダ油 ごま油	743kcal	18月	焼き鳥ご飯	○	鶏もも角切り肉 卵				精白米 白ざら糖 水あめ	米サラダ油	768kcal	
	★バリバリサラダ★			にんじん	もやし キャベツ きゅうり	ワナタンの皮 砂糖	米白絞油 ごま油				揚げごぼうサラダ				にんじん	ごぼう もやし きゅうり	砂糖	米白絞油 ごま油		
	中華たまごスープ		豆腐 卵			干し椎茸 長ねぎ ぶなしめじ	でんぷん		33.3g		すまし汁		豆腐	冷凍わかめ		えのきたけ 玉葱			29.4g	
5月	★チキンカレーライス★	○	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉葱	精白米 小麦粉 じゃがいも	米サラダ油 有塩バター	828kcal	19月	メープルトースト	○					食パン メープルシロップ	有塩バター	702kcal	
	海藻サラダ		海藻ミックス 生わかめ			キャベツ きゅうり もやし 玉葱	三温糖	米サラダ油			えびのクリームシチュー		白いげん ひきき 鶏もも小間肉	調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱 かつ マッシュルーム水煮	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター		
	果物					清見オレンジの予定		27.9g	ペンネと野菜のソテー			ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ	ペンネ	米サラダ油	28.0g		
6月	ご飯	○					精白米	718kcal	20月	3年生応援メニュー 受験は団体戦！みんなでカツを食べて勝つ！										868kcal
	ソイの西京焼き		ソイ 西京みそ				砂糖				チキンレカツ丼		鶏胸肉切り身			しょうが	精白米 小麦粉 パン粉 ざらめ	米白絞油		
	もやしのピリピリソテー				ピーマン	もやし		米サラダ油		32.6g	辛子煮ひたし		豆腐 白みそ 蒟蒻		にんじん チンゲンツァイ	もやし はくさい			35.1g	
7月	★きなこ揚げパン★	○	きな粉				コッペパン 砂糖	米白絞油	706kcal	21月	坦々麺	○	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ		にんじん ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ はくさい もやし	むし中華めん	練りごま ごま油	773kcal	
	大根と豚肉のポトフ		豚肩角切り肉		にんじん みずかけな	しょうが だいこん ぶなしめじ		米サラダ油 ごま油	25.4g		青のりポテト			あおのり		じゃがいも				
	青菜コーンサラダ				にんじん ごまつな	キャベツ ホールコーン缶 玉葱	砂糖				果物					清見オレンジの予定			29.7g	
10月	おろし豚丼	○	豚肩小間肉		にら	しょうが にんにく 玉葱 だいこん	精白米 でんぷん 糸こんにやく 砂糖	米サラダ油	779kcal	25月	ご飯	○					精白米		755kcal	
	白滝入りサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ もやし 玉葱	しらたき 砂糖	米サラダ油 ごま油				★ジャンボ餃子★		豚ひき肉		にら	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ	ぎょうざの皮 でんぷん 小麦粉	ごま油 米白絞油		
	なめこ汁		豆腐 赤みそ	冷凍わかめ	糸みつば	なめこ 長ねぎ			30.6g		大豆もやしのナムル				にんじん ごまつな	だいずもやし にんにく 長ねぎ	砂糖	ごま油	25.4g	
12月	ご飯	○					精白米	731kcal	26月	チキンライス	○	鶏もも小間肉		にんじん	玉葱 グリンピース	精白米	米サラダ油	700kcal		
	★チキンごぼう★		鶏もも角切り肉		えだまめ	ごぼう	でんぷん 砂糖	米白絞油			ツナサラダ				にんじん ごまつな	だいこん キャベツ きゅうり 玉葱		米サラダ油		
	えのき入り煮ひたし		油揚げ 白みそ 赤みそ	冷凍わかめ	ごまつな	だいこん 長ねぎ	じゃがいも			25.6g	ABCスープ		ベーコン		にんじん ごまつな	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ		24.4g	
13月	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズまめ 大豆		にんじん ホールトマト缶	マッシュルーム グリンピース	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米サラダ油	923kcal	27月	ピピンバ	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ		にんじん ごまつな	もやし にんにく	精白米 三温糖 砂糖	ごま油 米サラダ油	705kcal	
	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			青菜と卵のスープ		豆腐 卵		チンゲンツァイ	玉葱	でんぷん	ごま油		
	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	35.0g		果物					いちごの予定			28.6g	
14月	家常豆腐丼	○	赤みそ 生揚げ 豚ひき肉		にんじん	しょうが にんにく 干し椎茸 長ねぎ ゆでたけのこ	精白米 砂糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油	786kcal	28月	ご飯	○					精白米		732kcal	
	野菜とひじきのナムル			ひじき	にんじん ごまつな	もやし 長ねぎ しょうが		ごま油 白ごま			銀さわらの照り焼き		さわら		しょうが	砂糖				
	★フルーツポンチ★					みかん缶 黄桃ダイス缶 ハインチビ缶	砂糖		29.0g		芋入り金平				にんじん	ごぼう	糸こんにやく じゃがいも 砂糖	白ごま ごま油	31.7g	
										みそ汁		油揚げ 白みそ 赤みそ		ごまつな	かつ えのきたけ					

☆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～