

# 令和4年 2月の献立予定表

18回

台東区立浅草中学校

日曜	牛乳 100g - 蛋白質	献立名	体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
1 火	牛乳	麦ご飯		米 押し麦	
		鮭のみそマヨネーズ焼き	サケ ベーコン みそ	油 マヨネーズ パン粉	たまねぎ えのきたけ
		野菜のからししょうゆあえ			キャベツ にんじん 小松菜
33.8		豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ	じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ
2 水	牛乳	照り焼きチキンサンド	とり肉	丸パン	しょうが たまねぎ
		ポトフ	ぶた肉 ベーコン	じゃが芋 油	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ
		海藻サラダ	海藻ミックス わかめ ちりめんじゃこ	ごま油 さとう	大根 キャベツ にんじん きゅうり
77.7 33.6					
3 木	牛乳	いわしのかば焼き丼	いわし	米 押し麦 油 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが
		江戸菜の煮浸し	油揚げ		江戸菜 もやし にんじん
		けんちん汁	とり肉 鬼かまぼこ 豆腐	油 里芋 こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ
83.1 31.8		福豆	大豆		
4 金	牛乳	麦ご飯		米 押し麦	
		チャーハン豆腐 家常豆腐	ぶた肉 生揚げ みそ トウバンジャン	油 ごま油 さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ 小松菜
		チンゲン菜としめじのスープ	とり肉	ごま油	しめじ チンゲン菜
79.2 29.7		キャロットゼリー	寒天	さとう	にんじん レモン オレンジジュース
7 月	牛乳	和風スパゲッティー	ベーコン とり肉 のり	スパゲッティー 油 バター	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ ほうれん草
		モザイクスープ		じゃが芋	セロリ にんじん たまねぎ パセリ
		白桃のヨーグルトケーキ	卵 ヨーグルト	小麦粉 さとう バター	白桃缶
81.4 30.2					
8 火	牛乳	ゆかりご飯		米	ゆかり
		きんぴらコロッケ	ぶた肉 卵	油 さとう じゃが芋 小麦粉 パン粉	ごぼう たまねぎ にんじん
		野菜のごまあえ		さとう すりごま	白菜 ほうれん草 にんじん
88.6 29.5		油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		えのきたけ 長ねぎ
9 水	牛乳	豆腐のうま煮丼	ぶた肉 豆腐	米 押し麦 油 ごま油 でんぷん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ ニラ
		中華五目スープ	とり肉	ごま油	にんじん もやし 白菜 長ねぎ 小松菜
		フルーツ白玉		白玉 さとう	パイン缶 みかん缶 黄桃缶
89.4 32.3					
10 木	牛乳	麦ご飯		米 押し麦	
		イカメンチ	イカすり身 イカゲツ とり肉	でんぷん 小麦粉 油	たまねぎ キャベツ
		にんじんの子あえ	たらこ	油 しらたき	にんじん
83.5 32.9		八戸せんべい汁	とり肉	かやきせんべい 油 こんにゃく	ごぼう にんじん しいたけ 白菜 長ねぎ 小松菜
14 月	牛乳	エクシアパン		ミルクパン チョコレート さとう	
		チリコンカン	大豆 赤いんげん豆 ベーコン とり肉	油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶
		ほうれん草のサラダ		油 さとう 粒マスタード	ほうれん草 キャベツ コーン にんじん
83.6 29.9					

日曜	牛乳 100g - 蛋白質	献立名	体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま	
15 火	牛乳	高菜ご飯		卵 ちりめんじゃこ	米 油 さとう	
		タイビーゼン 太平燕	ぶた肉 かまぼこ あさり うずら卵		はるさめ 油	にんにく しょうが にんじん きくらげ もやし キャベツ 長ねぎ 小松菜
		大根の甘酢漬け			さとう	大根 にんじん
88.6 29.7		いきなりだんご	牛乳 あんこ	小麦粉 さとう さつま芋		
16 水	牛乳	麦ご飯		米 押し麦		
		さばのカレー揚げ	サバ		小麦粉 でんぷん 油	しょうが
		白菜のお浸し	かつお節			白菜 ほうれん草 にんじん
86.1 34.3		とりつくねの豆乳汁	とり肉 卵 豆乳	でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ 長ねぎ みつば	
17 木	牛乳	みそラーメン	ぶた肉 みそ	中華めん 油 すりごま ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし ニラ	
		ひじきとチーズの春巻き	ひじき チーズ	春巻きの皮 油 さとう 白ごま 小麦粉	にんじん	
		デコボン				デコボン
85.7 30.6						
18 金	牛乳	こぎつねご飯	油揚げ とり肉		米 さとう 油	
		とり肉の塩レモン揚げ	とり肉		小麦粉 でんぷん 油	レモン
		かぶときゅうりの即席漬け				かぶ きゅうり
83.0 32.2		野菜のみそ汁	みそ	じゃが芋	たまねぎ 大根 にんじん 白菜 長ねぎ	
21 月	牛乳	ピビンバ	ぶた肉 とり肉 卵 トウバンジャン	米 押し麦 さとう 白ごま ごま油 ラー油 でんぷん	にんじん 小松菜 もやし 長ねぎ にんにく しょうが	
		ユッケジャンスープ	ぶた肉 卵 コチュジャン	油 さとう	にんにく にんじん ぜんまい 長ねぎ 豆もやし 長ねぎ ニラ	
		りんご			りんご	
82.1 32.5						
22 火	牛乳	麦ご飯		米 押し麦		
		白身魚の麦みそ焼き	タラ みそ		さとう 米粒麦 すりごま	
		五目きんぴら	さつま揚げ		油 こんにゃく さとう	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん
76.2 31.2		もずくのみそ汁	もずく みそ	じゃが芋	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜	
24 木	牛乳	フレンチトースト	牛乳 卵		食パン バター さとう	
		ブラウンシチュー	ベーコン とり肉		じゃが芋 さとう バター 油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 しめじ かぼちゃ パセリ
		ツナサラダ	ツナ		油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ
84.8 32.2		清見オレンジ			清見オレンジ	
25 金	牛乳	かき揚げ天丼	エビ イカ 大豆 卵		米 押し麦 油 さつま芋 小麦粉 でんぷん さとう	
		わかめのおろしあえ	わかめ ツナ		さとう	きゅうり 大根
		ちゃんこ汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐		こんにゃく 油	ごぼう にんじん 大根 白菜 長ねぎ 小松菜
87.1 30.3						
28 月	牛乳	メキシカンピラフ	とり肉 ソーセージ		米 油 バター	
		キッシュ	卵 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ		油	にんにく たまねぎ パプリカ ほうれん草
		きのこと野菜のスープ	とり肉		じゃが芋	にんじん しめじ えのきたけ キャベツ
85.2 31.2		いちご			いちご	

- ☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

＜2月の給食目標＞  
給食用品を大切にしよう