

# 2月献立表

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%				
3	月	節分ご飯	○	鯛の蒲焼き わかめサラダ 味噌汁	大豆 牛乳 いわし わかめ だし 煮干 豆腐 味噌	米 もち米 片栗粉 油 砂糖	人参 椎茸 きゅうり もやし コーン缶 玉ねぎ キャベツ 小 松菜	743	15.3	25.4				
4	火	味噌ラーメン	○	ひじきのナムル たこ焼きくん	豚挽き肉 なたも 味噌 牛乳 ひじき たこ 桜海老 卵 青のり かつお節	中華めん 油 ごま油 じゃがい も 片栗粉	にんにく 生姜 人参 筍 玉ね ぎ きくらげ ねぎ もやし コー ン缶 小松菜 キャベツ	696	14.2	30.5				
5	水	黒砂糖コッペパン	○	ホワイトシチュー 人参ラベ りんご	牛乳 豚肉 生クリーム まぐろ	黒砂糖パン 油 じゃがいも パ ター 小麦粉 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ らっきょう レモン りんご	766	13.3	32.4				
6	木	ご飯	○	魚の味噌ソースかけ 磯浸し けんちん汁	牛乳 さば 味噌 のり だし削り 節 だし昆布 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 こんにゃく	もやし キャベツ ほうれん草 ご ぼう 人参 大根 ねぎ	750	14.8	23.6				
7	金	ご飯	○	親子煮 切干し大根と青菜の和 え物 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 だし 昆布 味噌 油揚げ	米 砂糖 ごま	玉ねぎ みつば 切り干し大根 人参 小松菜 キャベツ	769	15.7	26.3				
10	月	わかめご飯	○	珍珠丸子 ラーパーツァイ 中華スープ	わかめ 牛乳 豚挽き肉 卵 豚 肉 豆腐	米 パン粉 片栗粉 もち米 砂 糖 ごま油	生姜 椎茸 玉ねぎ 白菜 人参 筍 ねぎ 小松菜	824	13.9	23.8				
12	水	ご飯・海苔の佃煮	○	厚焼き卵 小松菜としめじのお浸し 味噌汁	のり 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 油揚げ だし削り節 味噌	米 大麦 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ 大根 ねぎ	750	14.3	25.6				
13	木	麦ご飯	○	小魚の磯辺揚げ きんぴら煮 すまし汁	牛乳 ししゃも 青のり さつま揚 げ だし削り節 豆腐 はんぺん	米 大麦 小麦粉 油 糸こんに ゃく 砂糖 ふ	ごぼう 人参 蓮根 いんげん ねぎ	746	13.2	26.4				
14	金	ミートソース スパゲッティ	○	シーフード茹で野菜 ブラウニー	豚挽き肉 チーズ 牛乳 いか 海老 卵	スパゲッティ 油 バター 砂糖 小麦粉 チョコレート	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 トマトペースト トマトピューレー パセリ レモン キャベツ きゅう り	851	13.7	29.3				
17	月	ごまご飯	○	いかの葱味噌焼き 五目豆 豚汁	牛乳 いか 味噌 大豆 昆布 だし削り節 豚肉 油揚げ だし 昆布 豆腐	米 大麦 ごま 砂糖 ごま油 こ んにゃく 油	にんにく ねぎ 椎茸 人参 蓮 根 ごぼう 大根 玉ねぎ	728	15.8	22.4				
18	火	ほうとううどん	○	和風ツナサラダ 甘納豆蒸しパン	だし削り節 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 まぐろ 卵	うどん 里芋 こんにゃく 油 砂 糖 小麦粉 バター 甘納豆	人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり りんご	844	12.4	25.6				
19	水	ご飯	○	鶏肉のスタミナ焼き 春雨サラダ かきたま汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 はるさめ ごま油 片 栗粉	ねぎ にんにく キャベツ きゅう り 人参 小松菜	745	15.9	27.4				
20	木	カツカレー	○	いか入りフレンチサラダ いよかん	豚肉 卵 牛乳 いか	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ トマト缶 りんご にんに く 生姜 人参 セロリー キャベ ツ きゅうり いよかん	890	11.7	25.9				
21	金	ガーリックライス	○	魚のムニエル じゃこ入りカラフルサラダ ミネストローネ	牛乳 鮭 ちりめんじゃこ ベーコ ン チーズ	米 小麦粉 砂糖 油 マカロニ パセリ じゃがいも	にんにく キャベツ ビーマン きゅうり 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 トマトピューレー パセリ	743	15.5	22.1				
25	火	ご飯	○	四川豆腐 中華サラダ こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ にら 大根 きゅ うり	804	14.5	27.5				
26	水	麦ご飯	○	魚の照り焼き 野菜のおかか和え 里芋入り味噌汁	牛乳 ぶり かつお節 だし削り 節 豚肉 味噌	米 大麦 砂糖 里芋	生姜 キャベツ 小松菜 人参 ごぼう しめじ ねぎ	724	16.1	23.4				
27	木	ご飯	○	和風ハンバーグおろし ソースがけ ツナ入り茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 卵 おか ら まぐろ わかめ だし削り節 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 レモン も やし 小松菜 えのきたけ にら	750	14.6	27.6				
28	金	アップルトースト	○	じゃが芋のオランダ煮 じゃこ入りサラダ 花みかん	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ	食パン バター 砂糖 油 じゃ がいも	りんご 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり みかん	707	13.0	28.8				
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
		kcal	%	%	mg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均摂取量		768	14.3	26.3	379	113	3.1	3.7	302	0.46	0.61	34	2.8	7.7

※献立や食材は、物資等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の給食目標  
食事マナーを考えて食事をしよう