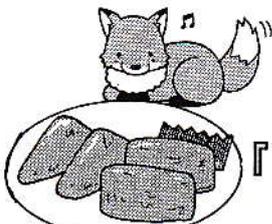


[平成29年度 2月献立表]



『2月の給食目標 栄養と運動の関連について理解しよう!!』

港区立御成門中学校



日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	ドライカレー コーンサラダ オニオンスープ	○	牛乳, 豚肉, ベーコン	精白米, バター, サラダ油 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, ホールトマト キャベツ, きゅうり ホールコーン, パセリ	カレー粉, 赤ワイン, 塩 コショウ, ケチャップ ペイリーフパウダー, 酢 鶏ガラ, ウスターソース	813 kcal 24.6 g 23.4 g
2 金	節分メニュー こぎつねごはん ポリポリ磯大豆 つみれ汁 ポンカン (果物)	○	牛乳, だし昆布, 油揚げ, 鶏肉 削り節, 大豆, 青海苔, 味噌 イワシすりみ	精白米, サラダ油, ジャガ芋 でん粉	人参, 大根, 生姜, 小松菜 長葱, ポンカン	塩, 酒, みりん, 醤油	873 kcal 32.5 g 29.9 g
5 月	かき玉うどん 揚げじゃが芋のみそがらめ キャベツのゴマ酢和え	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 豚肉, 油揚げ, 卵, 赤味噌	サラダ油, うどん, ジャガ芋 三温糖, バター, 白すりゴマ	人参, 長葱, ニンニク, 小松菜 キャベツ	塩, みりん, 醤油, 酢	761 kcal 29.2 g 32.1 g
6 火	中華丼 モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, イカ, むきエビ ウズラ卵, ワカメ	精白米, サラダ油, でん粉 ゴマ油, ラー油, 白煎りゴマ	生姜, 玉葱, 人参, 筍・水煮 干椎茸, 白菜, 青梗菜, 長葱 サヤエンドウ, 小松菜, モヤシ	塩, 酒, 鶏ガラ, コショウ オイスターソース, 醤油	793 kcal 31.3 g 21.3 g
7 水	白飯 サケのマヨネーズ焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, サケ, 油揚げ, 削り節 ワカメ, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 白煎りゴマ, ジャガ芋	パセリ, 白菜, きゅうり, 人参 生姜, 玉葱	塩, コショウ, 白ワイン マヨネーズ, 酢, 醤油	834 kcal 33.8 g 30.8 g
8 木	ミルクパン ポテトのホワイトグラタン 白菜とベーコンのスープ ネーブル (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	ミルクパン, サラダ油, バター 小麦粉, ジャガ芋	玉葱, 人参, ホウレン草, 生姜 白菜, パセリ, ネーブル	塩, コショウ, 鶏ガラ ペイリーフパウダー	783 kcal 32.0 g 31.2 g
9 金	ふりかけごはん タラのホイル焼き モヤシの和風サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 削り節 刻み海苔, マダラ, 味噌, 豆腐 油揚げ, ワカメ	精白米, 白煎りゴマ, 塩, 醤油, バター, サラダ油, ゴマ油, 酢, 白すりゴマ	ゆかり, シメジ, エノキ茸 玉葱, 人参, モヤシ, 長葱 キャベツ	塩, コショウ, 白ワイン 醤油, 酢	745 kcal 35.5 g 22.0 g
13 火	鶏肉の照り焼き丼 キャベツの塩昆布和え 具沢山味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻み海苔, 塩昆布 削り節, 味噌	精白米, サラダ油, 白煎りゴマ 三温糖, でん粉, ゴマ油	生姜, 長葱, キャベツ, 人参 玉葱, 大根	塩, 酒, みりん, 醤油	804 kcal 31.2 g 24.2 g
14 水	チキンピラフ キャベツスープ チョコブラウニー	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 卵 調理用牛乳	精白米, バター, サラダ油 上白糖, 小麦粉, チョコチップ	人参, 玉葱, ホールコーン 生姜, キャベツ, パセリ	白ワイン, コショウ 鶏ガラ, 塩, ココア ペイリーフパウダー ベーキングパウダー	844 kcal 23.0 g 27.9 g
15 木	白飯 豆腐ハンバーグ モヤシの磯和え 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, 味噌 刻み海苔, 削り節, 油揚げ	精白米, 生パン粉, 白煎りゴマ ゴマ油, 三温糖, でん粉	玉葱, 生姜, 干椎茸, 小松菜 人参, モヤシ, 白菜, 長葱	塩, コショウ, みりん 酒, 醤油	833 kcal 35.2 g 26.1 g
16 金	1年生リクエストメニュー ジャージャー麺 パリパリサラダ フルーツポンチ	○	ジョア (ブレン), 豚肉 味噌, 粉寒天, カルピス	サラダ油, 中華麺, 上白糖 でん粉, ワンタンの皮	ニンニク, 生姜, 人参, 筍・水煮 干椎茸, 長葱, キャベツ, 玉葱 きゅうり, パイン缶, 桃缶	コショウ, 鶏ガラ, 甜麺醤 豆板醤, 塩, 酒, 白ワイン 醤油, オイスターソース 酢, サイダー	875 kcal 27.4 g 25.8 g
19 月	今月の郷土料理 (秋田) 麦ご飯 ハタハタ & アジの唐揚げ 切干大根サラダ きりたんぼ汁	○	牛乳, ハタハタ, アジ, 鶏肉 だし昆布, 削り節	精白米, 押麦, でん粉, 三温糖 ゴマ油, 白煎りゴマ きりたんぼ	生姜, 切干大根, きゅうり 人参, モヤシ, コボウ, シメジ 干椎茸, 長葱	酒, 一味唐辛子, みりん 薄口醤油, 醤油, 塩, 酢	804 kcal 31.3 g 23.5 g
20 火	味噌ラーメン 大根とキュウリのナムル 八朔 (果物)	○	牛乳, 豚肉, 味噌	中華麺, サラダ油, でん粉 ゴマ油, ラー油	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, モヤシ, ニラ, 干椎茸 ホールコーン, きゅうり 大根, 長葱, 八朔	塩, 醤油, 鶏ガラ, みりん 甜麺醤, コショウ	761 kcal 27.3 g 23.3 g
21 水	フレンチトースト ミートボールのクリームシチュー ポテトのフレンチサラダ デコボン (果物)	○	牛乳, 卵, 調理用牛乳, 鶏肉	食パン, 上白糖, バター グラニュー糖, サラダ油 生パン粉, 小麦粉, ジャガ芋	玉葱, 人参, 白菜, 生姜, パセリ きゅうり, デコボン	バニラエッセンス, 塩 鶏ガラ, コショウ, ナツメグ ペイリーフパウダー, 酢 赤ワイン	838 kcal 33.5 g 33.5 g
22 木	3年生受験応援メニュー 勝つ丼 (チキンカツ) キャベツとキュウリのゆかり漬け ワカメと長葱のすまし汁	○	牛乳, 削り節, 鶏肉, 卵 だし昆布, ワカメ	精白米, 三温糖, サラダ油 小麦粉, 生パン粉, 乾燥パン粉	玉葱, ミツバ, きゅうり キャベツ, 人参, ゆかり, 長葱	塩, みりん, コショウ, 醤油	876 kcal 32.7 g 32.4 g
23 金	白飯 サバの味噌煮 モヤシの辛子和え けんちん汁	○	牛乳, サバ, 味噌, だし昆布 削り節, 豆腐	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油, ゴマ油, 里芋	生姜, 小松菜, 人参, モヤシ ゴボウ, 大根, 長葱	塩, 酒, 洋辛子, 醤油	817 kcal 29.7 g 29.2 g
27 火	ナポリタン ホウレン草のグリーンサラダ チーズケーキ	○	牛乳, ウインナー, 卵 クリームチーズ ブレンヨーグルト	オリーブ油, スパゲッティ バター, サラダ油, 上白糖 小麦粉	ニンニク, 玉葱, 人参 マッシュルーム, ピーマン ホウレン草, キャベツ きゅうり, レモン果汁	コショウ, 塩, ケチャップ ウスターソース, 酢	879 kcal 29.2 g 37.9 g
28 水	3年生リクエストメニュー① チャーハン 揚げ餃子 春雨の中華サラダ 杏仁豆腐	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 粉寒天 調理用牛乳	精白米, サラダ油, 三温糖 餃子の皮, ゴマ油, ラー油 春雨, 上白糖	人参, 干椎茸, 長葱, ニンニク 生姜, 白菜, ニラ, キャベツ きゅうり, ミカン缶, パイン缶	塩, 酒, コショウ, 醤油, 酢 アーモンドエッセンス	896 kcal 26.4 g 28.4 g

<お知らせ> 26日は学年末テストのため、給食はありません。
※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。