



# [ 令和元年度 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
3月	節分メニュー イワシの蒲焼き丼 鶏肉と大豆の炒め煮 味噌けんちん汁	○	牛乳, イワシ, 鶏肉, 削り節 だし昆布, 大豆, 味噌, 豆腐	精白米, でん粉, 三温糖 サラダ油, ジャガ芋, でん粉 ゴマ油, 里芋	生姜, 人参, 生椎茸, ゴボウ サイインゲン, 大根, 長葱	塩, 酒, 醤油, みりん	889 kcal 37.1 g 25.2 g
	4火 きのこスパゲッティ ポテトサラダ トリングト	○	牛乳, ベーコン	サラダ油, バター, オリーブ油 スパゲティ, ジャガ芋 マヨネーズ	ニンニク, 生姜, 玉葱, エノキ茸 シメジ, 小葱, 人参, きゅうり ホールコーン, リンゴ	塩, コショウ, 醤油, 酢	765 kcal 21.3 g 31.2 g
5水	白飯 豆腐ハンバーグ モヤシの和風サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, 味噌 削り節, 油揚げ	精白米, 生パン粉, ゴマ油 三温糖, でん粉, サラダ油 白すりゴマ	人参, 玉葱, 生姜, キャベツ モヤシ, 白菜, 長葱	塩, コショウ, 醤油, みりん 酒, 酢	863 kcal 36.4 g 28.7 g
6木	チャーハン 炒合菜 ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 卵, ワカメ	精白米, サラダ油, 三温糖 春雨, ゴマ油, 白煎りゴマ	人参, 干椎茸, 長葱, ニンニク モヤシ, キャベツ, ニラ, 生姜	塩, 酒, 醤油, コショウ, 酢 鶏ガラ	794 kcal 28.2 g 27.3 g
7金	ピザトースト ミートボールのクリームシチュー コーンサラダ スイーツプリング (果物)	○	牛乳, ウインナー, 大豆 ミックスチーズ, 卵, 鶏肉 調理用牛乳	食パン, サラダ油, 生パン粉 小麦粉	ホールトマト, ニンニク, 玉葱 マッシュルーム, ピーマン 白菜, 生姜, パセリ, キャベツ 人参, きゅうり, ホールコーン スイーツプリング	塩, コショウ, バジル粉 鶏ガラ, 酢, ナツメグ 赤ワイン, ベイリーフ粉	856 kcal 36.7 g 37.8 g
10月	ゆかりご飯 ツナ入り卵焼き キャベツの中華ゴマサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ツナ, 卵, 削り節, 味噌 豆腐, 油揚げ	精白米, 白煎りゴマ, サラダ油 三温糖, ゴマ油, 白練りゴマ	ゆかり, 玉葱, 人参, キャベツ きゅうり, 長葱	塩, 酒, 醤油, 酢, コショウ	878 kcal 37.0 g 33.5 g
12水	1年生リクエストメニュー キムチラーメン パリパリサラダ オレンジゼリー	お茶	豚肉, 粉寒天	中華麺, サラダ油, 白煎りゴマ でん粉, ゴマ油, ワンタンの皮 上白糖	生姜, ニンニク, 人参, 青梗菜 エノキ茸, キムチ(白菜), 長葱 モヤシ, キャベツ, きゅうり 玉葱, オレンジジュース	麦茶, 鶏ガラ, 塩, 醤油, 酒 コショウ, 酢	785 kcal 20.5 g 32.1 g
13木	白飯 サバの味噌煮 モヤシの磯和え かき玉汁	○	牛乳, サバ, 味噌, 刻み海苔 だし昆布, 削り節, 豆腐, 卵	精白米, 三温糖, でん粉	生姜, 小松菜, 人参, モヤシ 長葱	塩, 酒, 醤油	800 kcal 38.1 g 24.5 g
14金	チキンライス 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, 薄力粉	玉葱, 人参, ホールコーン 生姜, キャベツ, パセリ	塩, パプリカ粉, 白ワイン コショウ, トマトピューレ ケチャップ, ベイリーフ粉 鶏ガラ, チョコチップ ココア, ベーキングパウダー	878 kcal 24.4 g 28.1 g
15土	中華丼 拌三糸 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, ウズラの卵, 豆腐	精白米, サラダ油, でん粉 春雨, ゴマ油	生姜, 玉葱, 人参, 筍水煮, 白菜 青梗菜, 長葱, サヤエンドウ きゅうり, モヤシ, 干椎茸	塩, 醤油, 酒, 鶏ガラ コショウ, 酢, 洋辛子 オイスターソース	822 kcal 27.3 g 23.7 g
17月	今月の郷土料理 (埼玉) かて飯 ゼリーフライ 小松菜のゴマ酢和え つみっこ汁	○	牛乳, だし昆布, 油揚げ 削り節, おから, 卵, 鶏肉	精白米, 白滝, 三温糖 ジャガ芋, サラダ油, 小麦粉 白すりゴマ	干椎茸, 人参, ゴボウ, 長葱 玉葱, 小松菜, キャベツ, 大根 モヤシ	塩, 酒, 醤油, コショウ, 酢 中濃ソース, みりん	891 kcal 26.0 g 30.1 g
18火	バターライス クリームソースがけ トマトのバジルサラダ デコボン (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳	精白米, バター, サラダ油 小麦粉	人参, 玉葱, マッシュルーム 生姜, トマト, きゅうり キャベツ, デコボン	塩, 白ワイン, コショウ ベイリーフ粉, 鶏ガラ, 酢	869 kcal 25.7 g 30.1 g
19水	ダイスチーズパン サケのムニエル リンゴと大根の菜果サラダ コーンスープ	○	牛乳, サケ, ベーコン	ダイスチーズパン, 小麦粉 サラダ油, バター, 上白糖 ジャガ芋, でん粉	リンゴ, キャベツ, 大根, 人参 玉葱, 生姜, ホールコーン パセリ	塩, コショウ, 白ワイン ウスターソース ケチャップ, リンゴ酢 鶏ガラ, ベイリーフ粉	783 kcal 37.3 g 34.8 g
20木	3年生受験応援メニュー 勝つ丼 (チキンカツ) キャベツと胡瓜のゆかり漬け 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, みつ葉, きゅうり キャベツ, 人参, ゆかり, 長葱	塩, みりん, 醤油, コショウ	888 kcal 37.8 g 30.7 g
21金	ふりかけごはん ホキのホイール焼き 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, ひじき, ちりめんじゃこ 削り節, ホキ, 油揚げ, 味噌	精白米, 白煎りゴマ, 三温糖 バター, サラダ油, ジャガ芋	シメジ, 玉葱, エノキ茸, 白菜 きゅうり, 人参, 生姜, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油 コショウ, 白ワイン, 酢	752 kcal 35.5 g 19.1 g
25火	鶏ねぎうどん 野菜のゴマ味噌和え キャンディポテト	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 鶏肉, 焼き竹輪, 味噌	うどん, 三温糖, 白すりゴマ バター, サラダ油, サツマ芋	人参, 長葱, 小松菜, キャベツ きゅうり, オレンジジュース	塩, みりん, 醤油	770 kcal 26.3 g 24.6 g
27木	ドライカレー キャベツサラダ 清見オレンジ (果物)	○	牛乳, 豚肉, 大豆	精白米, バター, サラダ油 薄力粉	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 清見オレンジ	塩, カレー粉, 赤ワイン コショウ, ケチャップ ウスターソース, 酢	825 kcal 25.4 g 23.3 g
28金	白飯 揚げギョウザ モヤシと小松菜のナムル 卵とワカメのスープ	○	牛乳, 豚肉, 卵, ワカメ	精白米, サラダ油, ゴマ油 ラー油, ギョウザの皮 白煎りゴマ	ニンニク, 生姜, 白菜, 長葱 ニラ, 小松菜, 人参, モヤシ	塩, コショウ, 醤油, 鶏ガラ	812 kcal 26.3 g 29.5 g

<お知らせ>26日(水)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。