

[令和2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月	白飯 豆腐ハンバーグ モヤシのゴマ酢和え 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏卵, 味噌 油揚げ, わかめ	精白米, 生パン粉, ごま油 三温糖, でん粉, 白すりごま	玉葱, 生姜, 干椎茸, 小松菜 人参, もやし, 白菜	塩, こしょう, 醤油, みりん 酒, 酢, だし削り節	830 kcal 33.4 g 26.5 g
2火	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, 大豆, 味噌 豆腐	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, じゃが芋, ごま油 里芋	生姜, 人参, 生椎茸, ごぼう さやいんげん, 大根, 長葱	塩, 酒, 醤油, みりん だし削り節, だし昆布	870 kcal 34.7 g 24.4 g
3水	セサミパン ポテトのホワイトグラタン キャベツスープ デコボン (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 牛乳, チーズ ベーコン	セサミパン, サラダ油 バター, 薄力粉, じゃが芋	玉葱, 人参, マッシュルーム ほうれん草, 生姜, キャベツ パセリ, デコボン	塩, こしょう, 鶏ガラ ペイリーフ	796 kcal 32.6 g 33.1 g
4木	1年生リクエストメニュー キムチチャーハン バリバリサラダ ワカメの中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 ワンタンの皮, ごま油 白煎りごま	ピーマン, キムチ (白菜) 人参, 長葱, キャベツ きゅうり, 生姜	塩, 酒, 醤油, こしょう, 酢 ラー油, 鶏ガラ	800 kcal 25.8 g 28.9 g
5金	ナポリタン コーンサラダ リンゴ (サンふじ)	○	牛乳, ウインナー, 粉チーズ	スパゲティ, オリーブ油 バター, サラダ油	にんにく, 玉葱, 人参, ピーマン マッシュルーム, ホールコーン キャベツ, きゅうり, リンゴ	塩, こしょう, ケチャップ ウスターソース, 酢	752 kcal 24.7 g 26.3 g
8月	白飯 かき玉汁 サバの味噌煮 モヤシの磯和え	○	牛乳, サバ, 味噌, 刻みのり 鶏卵	精白米, 三温糖, でん粉	生姜, 小松菜, 人参, もやし 長葱	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節	793 kcal 35.4 g 25.0 g
9火	中華丼 春雨の中華サラダ 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, イカ, 豆腐	精白米, サラダ油, でん粉 緑豆春雨, ごま油	生姜, 玉葱, 人参, 菊水煮, 白菜 青梗菜, キャベツ, きゅうり 長葱, 干椎茸	塩, 醤油, 酒, こしょう オイスターソース, 酢 ラー油, 鶏ガラ	783 kcal 28.3 g 19.8 g
10水	ジャコゆかりご飯 ツナ入り卵焼き キャベツの塩昆布和え エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, ツナ 鶏卵, 塩昆布, 油揚げ, 味噌 わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油	ゆかり, 人参, 玉葱, キャベツ えのき, 長葱	塩, 酒, 醤油, だし削り節	829 kcal 34.6 g 29.9 g
12金	ドライカレー 白菜ベーコンスープ チョコブラウニー	○	牛乳, 豚肉, ベーコン, 鶏卵 調理用牛乳	精白米, バター, サラダ油 薄力粉, 上白糖, チョコチップ	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, ホールトマト 白菜, パセリ	塩, カレー粉, 赤ワイン こしょう, ケチャップ ウスターソース, 鶏ガラ ペイリーフ, ココア ベーキングパウダー	897 kcal 24.4 g 27.2 g
15月	ダイスチーズパン サケのムニエル ポテトのフレンチサラダ コーンクリームスープ	○	牛乳, サケ, 調理用牛乳	ダイスチーズパン, 薄力粉 サラダ油, バター, じゃが芋	人参, きゅうり, 玉葱, 生姜 にんにく, ホールコーン クリームコーン, パセリ	塩, こしょう, 白ワイン ケチャップ, ウスターソース 酢, 鶏ガラ, ペイリーフ	827 kcal 39.8 g 33.6 g
16火	3年生受験応援メニュー チキンカツ丼 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, 鶏肉, 鶏卵, わかめ	精白米, 三温糖, サラダ油 薄力粉, 生パン粉, 乾燥パン粉	玉葱, みつば, きゅうり, 人参 キャベツ, ゆかり, 長葱	塩, だし削り節, みりん 醤油, こしょう, だし昆布	866 kcal 33.2 g 30.5 g
17水	醤油ラーメン 大根とキュウリのナムル 杏仁豆腐	○	牛乳, 豚肉, 寒天, 調理用牛乳	中華麺, サラダ油, ごま油 上白糖	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, もやし, 青梗菜, 長葱 きゅうり, 大根, バイン缶 黄桃缶	塩, 鶏ガラ, だし昆布 だし削り節, こしょう, 醤油 みりん, オイスターソース ラー油, バニラエッセンス	805 kcal 25.9 g 26.2 g
18木	高野ご飯 肉ジャガ キャベツと油揚げの味噌汁 みかん	○	牛乳, 高野豆腐, 豚肉, 油揚げ 味噌	精白米, サラダ油, こんにやく 三温糖, 白滝, じゃが芋	干椎茸, 人参, ごぼう, 玉葱 さやいんげん, キャベツ, 長葱 みかん	塩, だし削り節, 酒, みりん 醤油	844 kcal 29.4 g 21.5 g
19金	ふりかけごはん 白身魚の葱ソースがけ モヤシの和風サラダ どさんこ汁	○	牛乳, ひじき, ちりめんじゃこ 削り節, メルルーサ, 豚肉 大豆, 味噌, わかめ	精白米, 白煎りごま, 三温糖 サラダ油, ごま油, 白すりごま じゃが芋, バター	長葱, 生姜, にんにく 人参, きゅうり, もやし ホールコーン	塩, 酒, みりん, 醤油, 酢 こしょう, だし削り節	782 kcal 37.3 g 19.6 g
22月	今月の郷土料理 (埼玉) かて飯 つみこ汁 ゼリーフライ 小松菜のゴマ味噌和え	○	牛乳, 油揚げ, おから, 鶏卵 味噌, 鶏肉	精白米, サラダ油, こんにやく 三温糖, じゃが芋, 薄力粉 白すりごま	干椎茸, 人参, ごぼう, 長葱 玉葱, 小松菜, キャベツ, 大根	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節, こしょう 中濃ソース, みりん	850 kcal 22.0 g 28.5 g
24水	3年生リクエストメニュー ジャージャー麺 モヤシと小松菜のナムル スイートポテト	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, 鶏卵 調理用牛乳, 生クリーム	中華麺, サラダ油, 上白糖 でん粉, ごま油, さつま芋 バター	にんにく, 生姜, 人参, 菊水煮 干椎茸, 長葱, 小松菜, もやし	塩, こしょう, 鶏ガラ, 豆板醤 甜麺醤, 酒, 醤油, ラー油 オイスターソース	890 kcal 29.1 g 28.7 g
25木	トハヤシライス 大根のフレンチサラダ 清見オレンジ (果物)	○	牛乳, 牛肉	精白米, サラダ油, バター 薄力粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 マッシュルーム, きゅうり トマトジュース, 大根 清見オレンジ	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ こしょう, ケチャップ ウスターソース, 酢	899 kcal 27.2 g 30.3 g
※先月に引き続き、新型コロナウイルス感染症対策により深刻な影響を受けた食肉産業への支援事業として、和牛肉を使用するメニューを取り入れました。第2回目は「ハヤシライス」にしました。今回で最後になりますが、普段は出すことのない食材にですので、お楽しみ!!							
26金	白飯 揚げギョウザ キャベツの中華ゴマサラダ 具沢山味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, ごま油 ギョウザの皮, 白練りごま	にんにく, 生姜, 白菜, 長葱 にら, キャベツ, きゅうり 人参, 玉葱, しめじ	塩, こしょう, 醤油, 酢 だし削り節	807 kcal 23.9 g 27.7 g

※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。