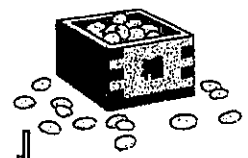




# [ 令和4年度 2月 献立表 ]



『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
1水	ミルクパン マカロニグラタン 白菜ベーコンスープ 津のかがやき(柑橘系果物)	○	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, パター 薄力粉, マカロニ	人参, 玉葱, マッシュルーム ほうれん草, 生姜, 白菜 パセリ, 津のかがやき	塩, こしょう, ベイリーフ粉 鶏がら	791 kcal 34.2 g
2木	高野ご飯 肉ジャガ キャベツと油揚げの味噌汁	○	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	塩, だし削り節, 酒, みりん 醤油	770 kcal 30.6 g
3金	節分メニュー イワシの蒲焼き丼 鶏肉と大豆の炒め煮 けんちん汁	○	牛乳, イワシ, 鶏肉, 大豆, 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, 大根, さやいんげん ごぼう, 長葱	塩, 酒, 醤油, みりん, だし削り節, だし昆布	807 kcal 32.5 g
6月	白飯 かき玉汁 サバの味噌煮 キャベツの和風サラダ	○	牛乳, サバ, 味噌, 鶏卵	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油, ごま油, 白煎りごま 白すりごま	生姜, 長葱, 人参, キャベツ きゅうり	塩, 酒, 醤油, 酢, こしょう だし昆布, だし削り節	781 kcal 34.5 g
7火	ドライカレー コーンサラダ キャンディポテト	○	牛乳, 豚肉	精白米, パター, サラダ油 薄力粉, 三温糖, さつま芋	にんにく, 生姜, 玉葱, ピーマン 人参, ホールトマト, キャベツ きゅうり, ホールコーン オレンジジュース	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, 酢	884 kcal 24.3 g
8水	商店街コラボメニュー 茶飯 新橋お多幸 おでん 新橋お多幸 きゅうりもみ	○	牛乳, 鶏卵, がんもどき, 鶏肉 わかめ	精白米, 三温糖, でん粉	大根, 生姜, きゅうり	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節, 減塩醤油 さんしょう, 酢	786 kcal 33.8 g
<p>☆2月8日(水)は商店街コラボレーション給食の日☆ 今回は新橋 赤レンガ商店街にある「新橋お多幸」さんとコラボレーション!! お多幸さんに監修していただき、給食用レシピを作成しました。 当日はスペシャルゲストが登場!!お楽しみに!!</p>							
9木	1年生リクエストメニュー 味噌ラーメン バリバリサラダ リンゴ(サンふじ)	○	牛乳, 豚肉, 味噌	中華麺, サラダ油, でん粉 白すりごま, ワンタンの皮 ごま油	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, もやし, たら, 長葱 ホールコーン, キャベツ きゅうり, リンゴ	塩, 鶏がら, みりん, 醤油 甜麺醬, こしょう, 酢, ラー油	781 kcal 27.6 g
10金	白飯 ロールキャベツ 白菜のポン酢和え エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 削り節, 油揚げ 味噌	精白米, 生パン粉, でん粉	キャベツ, 玉葱, 人参, 小松菜 白菜, 柚子果汁, エノキ, 長葱	塩, こしょう, ナツメグ だし削り節, 醤油, みりん, 酢	737 kcal 31.7 g
13月	白飯 海苔の佃煮 白身魚の葱ソースがけ ジャガ芋のきんぴら 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳, 刻みのり, ホホキ, 油揚げ 味噌	精白米, 三温糖, サラダ油 こんにやく, じゃが芋 白煎りごま	生姜, 長葱, にんにく, ごぼう 人参, さやいんげん, 小松菜	塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 だし削り節	745 kcal 33.7 g
14火	シーフードピラフ キャベツスープ チョコブラウニー♥	○	牛乳, イカ, エビ, ベーコン 鶏卵, 調理用牛乳	精白米, パター, サラダ油 上白糖, 薄力粉, チョコチップ	人参, 玉葱, マッシュルーム ホールコーン, 生姜, キャベツ パセリ	塩, 白ワイン, こしょう 鶏がら, ベイリーフ粉 ココア, ベーキングパウダー	771 kcal 26.2 g
15水	マーボー丼 大根とキュウリのナムル ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 八丁味噌 豆腐, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 白煎りごま	にんにく, 生姜, 人参, 菊水煮 長葱, たら, きゅうり, 大根	塩, 豆板醤, 酒, 醤油, ラー油 鶏がら, こしょう	798 kcal 31.7 g
16木	今月の郷土料理(埼玉) かて飯 つみっこ汁 ゼリーフライ 小松菜のゴマ酢和え	○	牛乳, 油揚げ, ちりめんじゃこ おから, 鶏卵, 鶏肉	精白米, こんにやく, 三温糖 サラダ油, 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, もやし, 大根	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節, こしょう 中濃ソース, 酢, みりん	842 kcal 27.1 g
17金	ビスキュイパン コーンクリームスープ ポテトのフレンチサラダ ボンカン(柑橘系果物)	○	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 大豆 調理用牛乳	丸パン, パター, 上白糖, 薄力粉 サラダ油, じゃが芋	人参, 玉葱, 生姜, ホールコーン クリームコーン, パセリ きゅうり, ポンカン	ベーキングパウダー バニラエッセンス, 塩 白ワイン, 鶏がら, 酢 ベイリーフ粉, こしょう	873 kcal 29.1 g
20月	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 キャベツ, 人参, 長葱	塩, だし削り節, みりん 醤油, こしょう, ゆかり粉 だし昆布	844 kcal 34.6 g
21火	白飯 白菜と油揚げの味噌汁 サケのマヨネーズ焼き モヤシの磯和え	○	牛乳, サケ, 刻みのり, 油揚げ 味噌	精白米, マヨネーズ	パセリ, 小松菜, 人参, もやし 白菜, 長葱	塩, こしょう, 白ワイン 醤油, だし削り節	739 kcal 34.7 g
22水	生姜ご飯 ツナ入り卵焼き キャベツの塩昆布和え 具沢山味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, ツナ 鶏卵, 塩昆布, 味噌	精白米, 白煎りごま, サラダ油 三温糖, ごま油, じゃが芋	生姜, 人参, 玉葱, 干椎茸 キャベツ, しめじ, 長葱	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節	796 kcal 34.3 g
24金	ハヤシライス 大根のフレンチサラダ はるみ(柑橘系果物)	○	牛乳, 豚肉	精白米, サラダ油, パター 薄力粉	にんにく, 生姜, 玉葱 マッシュルーム, 人参 トマトジュース, キャベツ きゅうり, 大根, はるみ	塩, 赤ワイン, 鶏がら こしょう, ケチャップ ウスターソース, 酢	808 kcal 25.7 g
27月	白飯 揚げギョウザ キャベツの中華ゴマサラダ 卵とワカメのスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, わかめ	精白米, サラダ油, ごま油 ぎょうざの皮, 白練りごま 白煎りごま	にんにく, 生姜, 白菜, 長葱 たら, 人参, キャベツ, きゅうり	塩, こしょう, 酢, 鶏がら 醤油	806 kcal 26.9 g
28火	スパゲッティクリームソース ほうれん草のグリーンサラダ デコボン(柑橘系果物)	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 大豆 調理用牛乳	スパゲティ, パター, 薄力粉 オリーブ油, サラダ油	にんにく, 玉葱, 人参 マッシュルーム, 生姜, パセリ ほうれん草, キャベツ きゅうり, デコボン	塩, 白ワイン, 鶏がら こしょう, ベイリーフ粉, 酢	800 kcal 31.3 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。