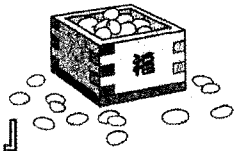
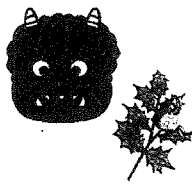


[令和5年度 2月 献立表]



『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 木	ドライカレー コーンサラダ はるみ (柑橘系果物)	○	牛乳, 豚肉, 大豆	精白米, バター, サラダ油 薄力粉	にんにく, 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, はるみ	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	790 kcal 25.8 g
2 金	節分メニュー イワシの蒲焼き丼 鶏肉と大豆の炒め煮 豆腐とエノキのすまし汁	○	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	生姜, 人参, さやいんげん 大根, えのき, 長葱	塩, 酒, 醤油, みりん だし削り節, だし昆布	817 kcal 34.3 g
5 月	1年生リクエストメニュー 味噌ラーメン パリパリサラダ フルーツポンチ	○	牛乳, 豚肉, 味噌	中華麺, サラダ油, でん粉 バター, フンタン皮, ごま油 上白糖	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, パナナ, みかん缶 黄桃缶, パイン缶	塩, 鶏がら, みりん, 醤油 甜麺醬, こしょう, ラー油 酢, 白ワイン, サイダー	829 kcal 26.5 g
6 火	白飯 海苔の佃煮 ツナ入り卵焼き キャベツの和風サラダ 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 刻みのり, 鶏肉, ツナ 鶏卵, 油揚げ, 味噌	精白米, 三温糖, サラダ油 ごま油, 白すりごま	人参, 玉葱, 干椎茸, キャベツ きゅうり, 大根, 長葱	塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 こしょう, だし削り節	824 kcal 33.9 g
7 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 スイートスプリング (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	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, スイートスプリング	塩, こしょう, 鶏がら ベイリーフ粉	768 kcal 33.0 g
8 木	ワカメご飯 具沢山味噌汁 サバとシシャモの塩焼き 切干大根のサラダ	○	牛乳, ワカメごはんの素, サバ シシャモ, 味噌	精白米, 白煎りごま, 三温糖 ごま油, じゃが芋	切干大根, きゅうり, 人参 もやし, 玉葱, キャベツ, しめじ, 長葱	塩, 醤油, 酢, 一味唐辛子 だし削り節	766 kcal 36.2 g
9 金	♪商店街コラボメニュー♪ 白飯 ワカメスープ ひごの屋の柔らかチキン南蛮 塩昆布の炒め無限キャベツ	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 塩昆布 わかめ	精白米, 三温糖, 薄力粉 でん粉, サラダ油, 白煎りごま マヨネーズ (卵なし)	にんにく, 玉葱, ピクルス レモン果汁, キャベツ 生姜, 人参, 長葱	塩, 醤油, 酢, パセリ粉 鶏がら, こしょう	726 kcal 31.1 g
<p>♪商店街コラボ給食第3弾となる今回のメニューは、「ひごの屋青山本店」という表参道にあるお店のメニューで、「チキン南蛮」と「塩昆布の炒め無限キャベツ」です。チキン南蛮は、冷めてもおいしく、柔らかいのが特徴の人気メニューです。チキン南蛮に合う付け合わせの炒め物もお店で提供している人気メニューです。タルタルソースも手作りで給食用にアレンジしてありますので、お楽しみに!!</p>							
13 火	マーボー丼 モヤシと小松菜のナムル 春雨の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 八丁味噌 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 緑豆春雨 白煎りごま	にんにく, 生姜, 人参, 長葱 たら, 小松菜, もやし, 筍水煮 青梗菜	塩, 豆板醬, 酒, 醤油, ラー油 鶏がら, こしょう	810 kcal 32.0 g
14 水	シーフードピラフ 白菜ベーコンスープ チョコブラウニー	○	牛乳, いか, えび, ベーコン 鶏卵, 調理用牛乳	精白米, バター, 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, 白菜 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	760 kcal 25.6 g
15 木	今月の郷土料理 (埼玉) かて飯 つみっこ汁 ゼリーフライ キャベツのゴマ酢和え	○	牛乳, 油揚げ, おから, 鶏卵 鶏肉	精白米, 白滝, 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, きゅうり, キャベツ しめじ, 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	827 kcal 24.3 g
16 金	ナポリタン ポテトサラダ リンゴ (サンふじ)	○	牛乳, ウインナー	スパゲティ, オリーブ油 バター, じゃが芋 マヨネーズ (卵なし)	にんにく, 玉葱, 人参, ピーマン マッシュルーム, きゅうり ホールコーン, りんご	塩, こしょう, ケチャップ ウスターソース, 酢	726 kcal 23.0 g
19 月	ピスキューパン 大根のフレンチサラダ コーンクリームスープ	○	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 調理用牛乳	丸パン, バター, 上白糖 薄力粉, サラダ油, じゃが芋	キャベツ, きゅうり, 大根 玉葱, 人参, 生姜, ホールコーン クリームコーン, パセリ	塩, ベーキングパウダー パニラエッセンス, 酢 こしょう, 白ワイン, 鶏がら ベイリーフ粉	800 kcal 27.5 g
20 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, 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	829 kcal 33.3 g
21 水	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	729 kcal 34.5 g
22 木	高野ご飯 肉ジャガ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 高野豆腐, 豚肉, 油揚げ 味噌	精白米, サラダ油, 白滝, 三温糖 こんにゃく, じゃが芋	干椎茸, 人参, ごぼう, 玉葱 さやいんげん, 白菜, 長葱	塩, だし削り節, 酒, みりん 醤油	754 kcal 29.2 g
26 月	ハヤシライス ホウレン草のグリーンサラダ デコボン (柑橘系果物)	○	牛乳, 豚肉	精白米, サラダ油, バター 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, ほうれん草 キャベツ, きゅうり, デコボン	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	828 kcal 26.3 g
27 火	♪リクエストメニュー♪ 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	792 kcal 33.9 g
28 水	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, ギョウザの皮 サラダ油, ごま油, 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, 醤油, 酢 鶏がら	798 kcal 27.0 g
29 木	生姜ご飯 ジャガ芋きんぴら 白身魚の葱ソースがけ 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳, ホキ, 油揚げ, 味噌	精白米, 白煎りごま, サラダ油 三温糖, こんにゃく, じゃが芋	生姜, 長葱, にんにく, ごぼう 人参, 小松菜	塩, 酒, 醤油, だし昆布, 酢 みりん, 一味唐辛子 だし削り節	729 kcal 32.8 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。