



2月学校給食献立予定表



令和5年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人1日あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ごまだれうどん	牛乳	おかか和え ふかしいも	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁みそ かつおぶし	冷凍うどん 油 ねりごま さとう ごま油 片栗粉 白ごま さつまいも	もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ	804 kcal 28.6 g
2金	*節分こんだて* 節分大豆ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 吉野汁	牛乳 鶏肉 大豆(乾) 油揚げ いわし 鶏肉	精白米 油 さとう 白ごま でんぷん 白ごま 油 片栗粉 こんにゃく	ごぼう 干しいたけ たけのこ(水煮) にんじん だいこん 長ねぎ	837 kcal 39.8 g
5月	たらこフランス	牛乳	クラムチャウダー ハムサラダ	牛乳 たらこ 鶏肉 大豆(乾) あさりむきみ(冷凍) 生クリーム ポンレスハム	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油	にんにく 乾燥パセリ たまねぎ にんじん エリンギ(水煮) もやし きゅうり	751 kcal 33.9 g
6火	牛丼	牛乳	冬野菜チップス すまし汁	牛乳 牛肉	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう 油 じゃがいも 片栗粉 あられ麩	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 長ねぎ れんこん えのきだけ こまつな	872 kcal 32.2 g
7水	麦ごはん	牛乳	銀だらの煮つけ ひっつみ りんご	牛乳 ぎんだら 鶏肉 油揚げ スキムミルク	精白米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 白玉粉	しょうが にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ こまつな りんご	835 kcal 30.2 g
8木	*しんじゅく野菜の日* 豚ごぼうピラフ	牛乳	カチャトーラ 野菜スープ キャロットゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 豚肉 寒天	精白米 米粒麦 油 さとう バター 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	ごぼう にんじん エリンギ(水煮) にんにく たまねぎ トマト缶 キャベツ オレンジジュース	852 kcal 33.7 g
9金	みそラーメン	牛乳	肉まん せとか	牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ 八丁みそ	冷凍ラーメン 油 ねりごま 白ごま ごま油 小麦粉 さとう ラード	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ たけのこ(水煮) せとか	783 kcal 36.5 g
13火	*青森県郷土料理* ほたての炊きこみご飯	牛乳	焼き鮭 せんべい汁	牛乳 昆布 油揚げ ほたてがい 鮭 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう かやきせんべい	干しいたけ にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	736 kcal 37.8 g
14水	エクレアパン	牛乳	冬ポトフ ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	米粉ミックス粉パン チョコレート 油 じゃがいも	セロリ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ だいこん 乾燥パセリ	757 kcal 32.5 g
15木	*鹿児島県郷土料理* 発芽玄米ごはん	牛乳	かつおぶりかけ 豚の角煮 さつまい 柚子みかんゼリー	牛乳 かつおぶし 寒天 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 寒天	精白米 さとう 白ごま 油 黒砂糖 こんにゃく さつまいも	しょうが だいこん こまつな ごぼう にんじん 長ねぎ ゆずジャム みかん缶	843 kcal 34.5 g
16金	きのこおこわ	牛乳	あげ豆腐のそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 白みそ 赤みそ	精白米 もち米 油 さとう 油 片栗粉 米粉	干しいたけ にんじん ぶなしめじ まいたけ エリンギ(水煮) しょうが みずな かぼちゃ キャベツ こまつな	784 kcal 32.8 g
19月	鮭とほうれん草の クリームスパゲティ	牛乳	カラフルサラダ かぼちゃマフィン	牛乳 さけ スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	フィットチーネ 油 バター 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ エリンギ(水煮) ほうれん草 こまつな もやし キャベツ 赤パプリカ ホールコーン りんご	890 kcal 31.5 g
20火	焼肉丼	牛乳	トックスープ いちご	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 油 さとう ごま油 トック	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし 長ねぎ いちご	850 kcal 32.9 g
21水	麦ごはん	牛乳	フリの竜田揚げ かぶの三色漬け 豚汁	牛乳 ぶり けずり節 豚肉 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 片栗粉 さとう ごま油 こんにゃく	長ねぎ かぶ かぶ(葉) にんじん しょうが ごぼう だいこん	873 kcal 38.0 g
22木	ナン	牛乳	ドライカレー ねぎ塩サラダ	牛乳 豚肉 大豆(乾) あさりむきみ(冷凍)	ナン 油 バター 小麦粉 ごま油 さとう	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり こまつな 長ねぎ	818 kcal 36.5 g
26月	ウインナーライス	牛乳	魚の香草焼き ABCスープ	牛乳 ウインナー メダイ 鶏肉	精白米 米粒麦 バター 油 マヨネーズ(卵不使用) パン粉 じゃがいも ABCマカロニ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) 乾燥パセリ セロリ	893 kcal 31.8 g
27火	麦ごはん	牛乳	大豆ふりかけ 厚揚げと豚肉の味噌炒め かぶのすり流し汁	牛乳 大豆(乾) かつおぶし ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ 白みそ かまぼこ 赤みそ	精白米 米粒麦 油 白ごま さとう ごま油 片栗粉	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ ゆでたけのこ 干しいたけ 赤パプリカ はくさい えのきだけ かぶ みつば	830 kcal 39.3 g
28水	きんぴらドック	牛乳	パンプキンシチュー 丸ごとみかんの牛乳寒天	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 スキムミルク 生クリーム 寒天	セサミパン 油 さとう バター 小麦粉	ごぼう にんじん セロリ たまねぎ にんにく かぼちゃ みかん缶	867 kcal 34.7 g
29木	鶏飯	牛乳	うどのみそドレサラダ さつまいものごま揚げだんご	牛乳 鶏肉 かずり節 白みそ 白いんげんペースト	精白米 米粒麦 ごま油 白ごま マヨネーズ(卵不使 用) さとう 油 さつまいも 白玉粉 小麦粉 黒ごま	しょうが 干しいたけ にんじん 万能ねぎ たくあん漬 うど きゅうり キャベツ	878 kcal 27.4 g

今月の給食目標

正しい食事マナーを身につけよう

2月分 一日あたりの平均

1人1回あたりの学校給食摂取基準

829 kcal
33.9 g

830 kcal
33.0 g

◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)