

2月の給食献立予定表

30年度

新宿区立牛込第一中学校

実施日	献立名	牛乳	食品名 (普段使用しない食材やアレルギーの強い食材にはアンダーラインをつけました。ご確認ください。)			栄養士から 一口コメント	栄養価		
			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 金	大豆ごはん いわし揚げ 生揚げのみそ汁 野菜のおかか味	○	牛乳 鶏肉 ひじき みそ 油揚げ 大豆 たまご いわし 生揚げ 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉 でんぷん ごま	ごぼう にんじん 干し椎茸 ほうれんそう たまねぎ こまつな 長ねぎ パプリカ	1日 節分 立春の前日の節分(太陽暦の2月3日か4日)です。 節分は太陰暦の大晦日(おおみそか)にあたり、その夜を年越しのため、民間ではひいらぎ(柵)の枝にいわしの頭をつけて門戸にかざし、また日暮れに豆まきをして厄払いを行う習慣がありました。	804	39.4	
2020年東京オリンピック開会式(8月24日)にちなみ、「おもてなし和食デー」として日本の伝統的料理を紹介します。今月は 節分献立として「大豆ごはん」・「いわしの二色揚げ」と「生揚げのみそ汁」です。									
4 2年	ごはん 大豆じゃこ いかと鶏肉の香味焼き 塩肉じゃが いら玉汁	○	牛乳 大豆 小魚 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 じゃが わかめ	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも 塩麹 ごま	にんじん 万能ねぎ しょうが 干し椎茸 たまねぎ 長ねぎ いら さやいんげん	827	37.5		
5 2年	かき揚げごはん なめこ汁 くだもの 野菜ゆかり味	○	牛乳 えび いか 桜えび たまご 豆腐 みそ わかめ	米 小麦粉 さつまいも でんぷん 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ピーマン なめこ こまつな キャベツ だいこん ゆかり くだもの	816	27.3		
6 2年	手作りアーモンドパン ポークビーンズ 大根サラダ	○	牛乳 スキムミルク ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆	小麦粉 砂糖 バター <u>アーモンド</u> じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん しょうが トマト こまつな もやし だいこん パプリカ	822	26.5		
7 2年	わかめごはん 豆腐の和風グラタン ゆず大根 汁物	○	牛乳 わかめ 豆腐 ベーコン 鶏肉 みそ チーズ 生クリーム	米 ごま 油 バター 小麦粉 パン粉 ごま油	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり こまつな しょうが 長ねぎ えのきだけ ゆず	819	30.2		
8 金	三色ごはん 豆腐の八杯汁 さつまいもの茶巾	○	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆 たまご みそ 豆腐 生クリーム	米 砂糖 じゃがいも 油 バター さつまいも	切干大根 しょうが こまつな にんじん たまねぎ 長ねぎ えのきだけ	835	33.5		
12 火	五目うどん 厚焼きたまご 青菜のごまあえ	○	牛乳 昆布 豚肉 鶏肉 油揚げ さつまいも なると はんぺん たまご	うどん 砂糖 油 でんぷん ごま じゃがいも	干し椎茸 たまねぎ にんじん しめじ こまつな 長ねぎ キャベツ もやし	770	37.1		
13 水	ごはん ごま塩 魚のチャンちゃん焼 大豆の磯煮 具だくさん汁	○	牛乳 油揚げ 魚 大豆 みそ 昆布 ひじき 豆腐 わかめ さつまいも	米 砂糖 でんぷん ごま バター じゃがいも 油	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こまつな 長ねぎ しょうが さやいんげん	806	37.7		
14 木	エクレアパン クラムチャウダー オリーブオイルサラダ	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 あさり	<u>パン チョコレート</u> オリーブ油 じゃがいも バター 砂糖 油 小麦粉	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ パセリ	899	28.8		
2020年東京オリンピックの開会式(7月25日)にちなみ、「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。今月はバレンタインデーにちなみ「エクレアパン」にします。									
15 金	ごはん たまごスープ 豆腐とえびのうま煮 杏仁豆腐杏ソース	○	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 たまご 寒天 生クリーム 豆腐	米 油 でんぷん 砂糖 ごま油 じゃがいも コーンスターチ	にんにく 干し椎茸 にんじん 筍 たまねぎ はくさい 長ねぎ きくらげ あんず缶 オレンジジュース	778	31.7		
18 月	カレーライス ベーコンとコーンのスープ ヨーグルトあえ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	米 油 じゃがいも はちみつ バター 砂糖 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん しょうが りんご セロリ コーン トマト 黄桃缶 キャベツ パセリ	863	27.5		
19日は食育の日です。【食育と本のコラボ】を行います。裏面をみてください。									
19 火	野菜ブルコギ丼 卵と野菜の中華スープ さつまいも	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	米 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし りんご いら きくらげ こまつな	831	30.3		
20 水	みそラーメン 煮たまごと野菜煮 くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ たまご	中華麺 油 ごま でんぷん 砂糖 バター	しょうが にんにく にんじん もやし いら キャベツ たまねぎ 長ねぎ くだもの	868	30.0		
21 木	手作りピザトースト ポトフ くだもの	○	牛乳 ベーコン ハム チーズ 豚肉 ウインナー	小麦粉 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ エリンギ ピーマン にんにく セロリ だいこん にんじん キャベツ くだもの	769	28.3		
22 金	ごはん とらねこふりかけ 魚の塩麹焼 肉じゃが どさんこ汁	○	牛乳 ツナ たまご 魚 鯉節 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 油 塩麹 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな 干し椎茸 だいこん 長ねぎ さやいんげん	772	33.8		
25 月	ごはん ゆかり コロケ 野菜の昆布味 みそ汁	○	牛乳 豚肉 たまご みそ 大豆 あおさ 豆腐 昆布	米 油 ポテトフレーク ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	ゆかり にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ こまつな	827	28.8		
26 火	回鍋肉 えのきとわかめのスープ ピーチデザート	○	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト 鶏肉 みそ チーズ 生クリーム	米 油 ごま 砂糖 ごま油	にんじん にんにく えのき こまつな たまねぎ 長ねぎ 筍 パプリカ ピーマン 黄桃缶	813	25.8		
27 水	ごはん 切干大根のかり 焼魚 さつまい じゃがいもカレー風味	○	牛乳 魚 みそ 油あげ 豆腐 ベーコン 豚肉	米 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん こんにゃく さつまいも	切干大根 たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	810	34.5		
28 木	スパゲティーナポリタン イタリアンスープ サクサクビスケット	○	牛乳 鶏肉 <u>ゼラチン</u> ベーコン 粉チーズ ハム 豚肉 たまご	スパゲティ 油 ごま 上新粉 小麦粉 バター 砂糖 <u>アーモンド</u>	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ トマト パプリカ にんにく セロリ パセリ	917	30.9		
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							今月の平均栄養価	823	31.6
◎諸事情により、材料等を変更する場合があります。ご了承ください。							生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	820	30.0