

2月の給食献立予定表

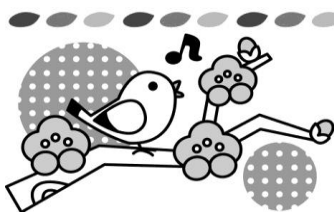
平成 27 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名				栄 養 価		
		おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2 月	牛乳 カツカレー 福神漬け しょうゆドレッシングサラダ	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	にんじん トマト こまつな	1034 38.1	
3 火	牛乳 ごはん いわし立揚げ 大豆とじゃこの甘辛揚げ わかめと大根の酢の物 たまねぎとまこのみそ汁	いわし 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米	油 ごま	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ しめじ なめこ ひらたけ えのきたけ	938 40.3
4 水	牛乳 タンめん ジャンボぎょうざ 果物(はるか)	豚肉	牛乳	中華めん ぎょうざの皮 小麦粉	油 ラード	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし はるか	783 29.1
5 木	牛乳 ガーリックトースト コーンシチュー フレンチサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉	バター 油	パセリ にんじん こまつな	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	779 26.2
6 金	牛乳 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 野菜のごまあえ 呉汁	さけ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	米 こんにゃく	マヨネーズ ごま	にんじん こまつな	しめじ キャベツ えのきたけ 長ねぎ	785 35.3
9 月	牛乳 ごはん 鱈の柚香焼き 花野菜のおか炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶり 花かつお みそ	牛乳 わかめ	米 じゃがいも	油	ブロッコリー にんじん	ゆず カリフラワー えのきたけ 長ねぎ	738 31.6
10 火	牛乳 チキンピラフ イタリアンサラダ ミネストローネ	鶏肉 青えんどう豆 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	牛乳	米 じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン レモン キャベツ もやし とうもろこし セロリ にんにく	マッシュルーム たまねぎ ヤングコーン キャベツ	759 28.3
12 木	牛乳 腰果鶏丁井 春雨スープ 中華サラダ	鶏肉 豆腐	牛乳	米 はるさめ	油 炒め油	にんじん ピーマン にんじん きやえんどう こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ ヤングコーン だいこん もやし	907 35.1
13 金	牛乳 ピザトースト ポトフ みそドレッシングのサラダ ミルクココアとオレンジの二色ゼリー	ベーコン ハム 豚肉 ウィンナー みそ	牛乳 チーズ わかめ	食パン じゃがいも	油 ごま	トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ キャベツ だいこん オレンジジュース	846 33.3
16 月	牛乳 かやくごはん 焼きししゃもじゃがいものピリ辛煮 あおさと豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも あおさ	米 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	にんじん さやいんげん	しいたけ たけのこ	697 29.4
17 火	牛乳 鶏クッパ 豚肉とキムチ炒め 果物(スイートスプリング)	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	米	油	にんじん こまつな にら	しょうが たまねぎ しめじ 長ねぎ キムチ スイートスプリング	790 29.7
18 水	牛乳 丸パン 肉入りコロッケ ボイル野菜 コーンクリームスープ	豚肉 ひよこまめ 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	丸パン ポテトフレーク じゃ がいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく セロリ とうもろこし	837 27.9
19 木	牛乳 ごはん のりの佃煮 かじきの南部揚げ 高菜とじゃこのいり煮 雷汁	めかじき 豆腐 鶏肉	牛乳 のり ちりめんじゃこ	米	油 ごま	たかな漬 にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	912 35.3
20 金	牛乳 ジョアストロベリー シーフードスパゲッティ ジャーマンポテト キャベツスープ	ベーコン えび いか あさり 豚肉	発酵乳 チーズ	スパゲッティ じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ しょうが キャベツ	804 32.4
23 月	牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ にらもち炒めカレー風味 玉ねぎと油揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	牛乳	米 パン粉	油	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ もやし	823 30.4
24 火	牛乳 シナモントースト クラムチャウダー ごまドレッシングのサラダ	白いんげん豆 あさり いか	牛乳 生クリーム わかめ	食パン じゃがいも 小麦粉	バター 油 ごま	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ にんにく セロリ カリフラワー だいこん もやし	736 26.7
25 水	牛乳 けんちんうどん ポテトこ揚げ 野菜の煮びたし	鶏肉 油揚げ ベーコン 卵 たこ	牛乳 あおのり	うどん 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが もやし	778 27.8
26 木	牛乳 チャーハン 肉団子と白菜のスープ 杏仁豆腐あんずソース	えび 卵 青えんどう豆 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 生クリーム	米 はるさめ	油	こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ しいたけ はくさい もやし えのきたけ あんず オレンジジュース	868 34.9
27 金	牛乳 ハヤシライス サウザンドレッシングサラダ 果物(りんご)	豚肉	牛乳 生クリーム	米 小麦粉	油 バター マヨネーズ ごまつな	にんじん トマト パセリ キャベツ もやし レモン りんご	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ	814 22.2
						2月分 一日あたりの平均	823 31.3	
						生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820 30.0	

◎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。

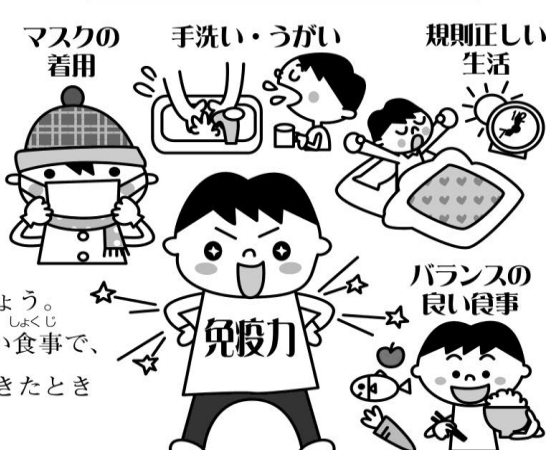
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。



こよみ うえ はる
暦の上ではもうすぐ春となり、
きび さいふ なか はる おとす
厳しい寒さの中にも春の訪れの
ちか かん かぜ
近いことが感じられます。風邪
もう
やインフルエンザがまだまだ猛
い

威をふるっていますが、花粉症の人にとってつらい季節がやってきました。花粉症ではない人も、体内に花粉が入ることで花粉症になる可能性がありますので、花粉飛散情報が出始めたら、外出の際はなるべくマスクを着用したほうがいいでしょう。風邪や花粉症の予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事、免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきたときの手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

かぜ か ふん しょう よ ほう
風邪や花粉症の予防に



マスクの着用 手洗い・うがい 規則正しい生活

免疫力 バランスの良い食事