



2月の給食献立予定表



新宿区立牛込第一中学校

実施日	日 曜	献 立 名	牛乳	食品名（時折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつきました。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	水	けんちんうどん ポテトたこ揚げ くだもの	○	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 青のり 鰹節	うどん 油 こんにゃく 砂糖 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな しょうが くだもの	「学校給食週間」は学校行事の関与で、 1月27日(金)から2月2日(木)まで の一週間、給食委員会を中心に「残食ゼロ運動」を実施します。	800	26.3
2	木	四川マーボー豆腐 青菜と卵のスープ さつまいもチップ	○	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 わかめ たまご	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 さつまいも アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ にら にんじん こまつな		855	32.7
3	金	大豆ごはん みそ汁 焼ししゃも 切干大根サラダ	○	牛乳 鶏肉 昆布 鰹節 油揚げ 大豆 みそ ししゃも わかめ 豆腐	米 油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん こまつな もやし だいこん きゅうり たまねぎ 長ねぎ 切干大根	「節分献立」です。 「いわし」のかわりに「ししゃも」を提供します。	789	38.0
6	月	ハヤシライス キャベツスープ ミルクゼリーブルーベリーソース	○	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 寒天	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ セロリー にんじん エリンギ とまと パセリ キャベツ ブルーベリー	おいしいだしの研究 をしています。	884	25.0
7	火	ごはん しば漬け さんまの松前煮 煮びたし またぎ汁	○	牛乳 昆布 油揚げ 鶏肉 さんま	米 砂糖 さといも	しょうが にんじん こまつな キャベツ えのきだけ なめこ 長ねぎ だいこん しば漬け	今回は7日(火) 本枯節(ほんかれぶし)のさば節と本節(ほんぶし)のかつお節を使った「煮びたし」と「またぎ汁」を作ります。	851	32.9
8	水	ごはん 豆腐とえびうま煮 わかめスープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 えび 豆腐 鶏肉 わかめ 生クリーム	米 油 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま さつまいも バター	にんにく しょうが 椎茸 にんじん 茸 たまねぎ 長ねぎ 白菜 こまつな チンゲンサイ		816	30.8
9	木	カレーうどん ちくわの二色揚げ くだもの	○	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ たまご 青のり	うどん 砂糖 でんぶん 小麦粉 ごま	筍 にんじん たまねぎ しめじ もやし 長ねぎ こまつな くだもの	煮びたしは、野菜と一緒に汁まで味わってほしいと思い、小カップに入れます。ぜひ、汁まで味わってください。	793	29.9
10	金	ごはん 種実と大豆揚げ ツナ入り卵焼き かぶのゆず味 みそ汁	○	牛乳 大豆 みそ たまご ツナ 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でんぶん <u>くるみ</u> ごま アーモンド	椎茸 にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ かぶ かぶ葉 ゆず こまつな 長ねぎ		860	32.5
13	月	ホイコーロー 中華風たまごスープ ポリポリお豆	○	牛乳 豚肉 みそ たまご 鶏肉 大豆	米 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが 椎茸 筍 にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ヒーマン パプリカ	一年で一番寒い時期を迎えています。 全校給食のため、全校生徒・教職員分の料理を盛り付けているためどうしても冷めてしましますが、その中でも温かく提供できるように努力しています。	844	28.7
14	火	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	パン チョコレート 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 さやいんげん キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ もやし		848	28.9
15	水	奄美の鶏飯 (具たくさんご飯と汁) さつまいも餅	○	牛乳 昆布 鶏肉 たまご	米 砂糖 油 ごま さつまいも でんぶん 小麦粉	しょうが だいこん 長ねぎ 椎茸 切干大根 万ねぎ たくあん こまつな にんじん		879	30.7
16	木	スパゲティナーポリタン イタリアンスープ ジャーマンポテト	○	牛乳 セラチン 鶏肉 ベーコン ハム 粉チーズ ウインナー 生クリーム たまご	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 バター じゃがいも	にんじん にんにく たまねぎ セロリ パセリ パプリカ しょうが キャベツ こまつな 茸 とまと	14日はバレンタインデー パンにクリームを挟み、その上にチョコレートコーティング、さらにカラフルチョコをトッピングするバレンタインデーにちなんだ「エクレアパン」です。	800	31.8
17	金	ごはん 豆腐汁 鮭のチャンちゃん焼き 生揚げの五目煮	○	牛乳 生あげ 豚肉 鮭 みそ 昆布 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 でんぶん ごま油 こんにゃく バター じゃがいも	椎茸 にんじん 筍 はくさい たまねぎ キャベツ こまつな 長ねぎ		848	39.6
20	月	ピラフ クリームシチュー 鉄骨サラダ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム ひじき	米 バター 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま ごま油	にんにく にんじん こまつな パプリカ コーン セロリ たまねぎ キャベツ もやし パセリ	21日 サンラータン 酢を使った酸っぱい台湾の麺料理です。酸辣湯と書きます。	863	24.5
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。								24日 2020年東京パラリンピック開会式(8月24日)にちなみ、毎月24日「おもてなし和食デー」として日本の伝統的郷土料理を紹介いたします。	
21	火	サンラータン マラーカオ くだもの	○	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 生クリーム	生中華麺 油 ごま油 でんぶん バター 小麦粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 筍 もやし 長ねぎ くだもの チンゲンサイ		834	31.8
22	水	ごはん とらねこふりかけ 魚のみそ焼 野菜炒め のっぺい汁	○	牛乳 ツナ たまご 魚 みそ ウインナー 鰹節 油あげ 豆腐	米 砂糖 油 でんぶん さといも こんにゃく じゃがいも	たまねぎ もやし キャベツ 筍 にんじん こまつな 椎茸 だいこん 長ねぎ いんげん	「和風コロケ」、「キャベツ昆布」、だしの風味を生かした「みそ汁」を提供します。牛一の中では、和食の汁物はいい風味を生かせるように良質なサバ節や鰹節を使って風味豊かに仕上げています。	798	32.0
23	木	あんかけチャーハン もやしのスープ 杏仁豆腐のあんずソース	○	牛乳 焼豚 たまご 豚肉 わかめ 寒天 生クリーム	米 油 でんぶん ごま油 砂糖 コーンスターチ	しょうが 長ねぎ たまねぎ 筍 椎茸 白菜 チンゲンサイ にんじん もやし あんず ほうれんそう		824	28.5
24	金	ごはん 和風鮭コロケ キャベツ塩昆布 みそ汁	○	牛乳 鮭 ひよこ豆 たまご 塩昆布 わかめ みそ 削り節 豆腐	米 油 ポテトフレーク じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが こまつな 長ねぎ		790	27.2
27	月	ジャージャー麺 青菜と豆腐のスープ パンブキンマッシュ	○	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 生クリーム	中華麺 油 砂糖 ごま油 でんぶん バター アーモンド じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 椎茸 にんじん 長ねぎ もやし きゅうり かぼちゃ チンゲンサイ	27日 2020年東京オリンピックの開会式(7月25日)にちなみ、25日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介いたします。	853	32.8
28	火	カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ にんじん 生姜 パプリカ トマト だいこん もやし りんご こまつな 黄桃		824	23.7
◎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。								1日あたりの平均	833 30.4
◎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

