

2月の給食献立予定表

平成 26 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		おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 月	牛乳 ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ いわしのカレー揚げ 野菜のごま醤油 みそ汁(油揚げ・白菜)	大豆 いわし 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 さとう 小麦粉	油 ごま	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし はくさい 長ねぎ	841	32.3
4 火	牛乳 きんぴらごはん 肉じゃが すまし汁 果物(りんご)	豚肉	牛乳	米 さとう じゃがいも	油	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう グリンピース たまねぎ えのきたけ りんご	822	29.7
5 水	☆受験応援献立☆ 牛乳 セルフカツバーガー (ミルクパン・ヒレかつ・ポイル野菜) 野菜といんげん豆のスープ	豚肉 卵 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ミルクパン 小麦粉 パン粉 マカロニ	油	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし セロリ たまねぎ にんにく	763	33.1
6 木	ジョア バターライスのクリームソースがけ 青菜とベーコンのソテー ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	発酵乳 牛乳 チーズ	米 小麦粉 じゃがいも	バター 油	にんじん パセリ トマト ほうれんそう こまつな	たまねぎ しめじ しょうが にんにく とうもろこし セロリ キャベツ	754	25.1
7 金	牛乳 おろしスパゲティ かぶのサラダ ポテトスープ	ツナ缶 ベーコン	牛乳 刻みのみり	スパゲッティ さとう じゃがいも	油	かぶ葉 にんじん パセリ	だいこん レモン たまねぎ キャベツ かぶ とうもろこし にんにく セロリ	768	28.7
10 月	牛乳 和風クッパ 豚肉とキムチ炒め フルーツポンチ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 寒天	米 さとう	油	にんじん こまつな にら	たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが 白菜キムチ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	835	25.3
12 水	牛乳 ごはん 鮭の幽庵焼き 生揚げと大根の煮物 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ)	さけ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 さとう こんにやく じゃがいも	油	にんじん さやえんどう こまつな	ゆず だいこん たまねぎ	791	25.3
13 木	牛乳 ハヤシライス じゃこと豆のサラダ アップルゼリー	豚肉 ひよこまめ	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ 寒天	米 小麦粉 さとう	油 バター ごま	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム しょうが キャベツ もやし りんごジュース	874	25.3
14 金	牛乳 エクレアパン ポトフ 花野菜のイタリアンソテー	ベーコン 豚肉 ひよこまめ	牛乳	コッペパン チョコレート じゃがいも	油	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく カリフラワー	742	29.5
17 月	牛乳 ごまごはん 和風煮込みハンバーグ こふきいも 野菜入りかきたま汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	米 パン粉 さとう じゃがいも	ごま 油	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが えのきたけ	853	31.5
18 火	牛乳 長崎ちゃんぽん えび入り揚げ餃子 フルーツゼリー	豚肉 いか さつま揚げ えび	牛乳 寒天	ちゃんぽんめん ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	油	にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし ぶどうジュース	821	33.1
19 水	牛乳 ごはん さばのピリ辛焼き もやしのごまあえ 豚汁	さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう こんにやく	ごま 油	こまつな にんじん	にんにく しょうが 長ねぎ もやし ごぼう だいこん	838	34.1
20 木	☆受験応援献立☆ 牛乳 黒砂糖パン コーンシチュー キャベツと小松菜のサラダ 果物(いよかん)	鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく セロリ とうもろこし キャベツ いよかん	801	25.8
21 金	牛乳 梅ごはん ししゃもの磯部揚げ じゃがいも炒め みそ汁(若布・豆腐)	卵 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも あおのり わかめ	米 小麦粉 こんにやく じゃがいも さとう	ごま 油	ゆかり にんじん さやいんげん	梅干し えのきたけ 長ねぎ	814	28.9
24 月	牛乳 あんかけチャーハン 中華サラダ もずくのスープ	卵 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ もずく	米 さとう	油 ごま	にんじん チンゲンサイ こまつな	長ねぎ しょうが たけのこ しいたけ にんにく はくさい だいこん たまねぎ	803	25.9
25 火	牛乳 キャラメルトースト カレーポークビーンズ ほうれんそうとコーンのソテー	豚肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター アーモンド 油	にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	838	29.3
26 水	牛乳 豚肉のうま煮丼 さつま汁 うしいちゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 寒天	米 しらたき 車ふ こんにやく さつまいも さとう	油	にんじん	たまねぎ 長ねぎ ごぼう だいこん いちご	862	27.7
27 木	牛乳 ごはん ほきのみそマヨ焼き れんこんきんぴら のっぺい汁	ホキ みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	米 こんにやく さとう さといも	マヨネーズ 油 ごま	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう しいたけ だいこん 長ねぎ	853	29.6
28 金	牛乳 けんちんうどん 竹輪の二色揚げ 果物(桜小夏)	鶏肉 油揚げ 竹輪 卵	牛乳 あおのり	うどん こんにやく さとう 小麦粉	油 ごま	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん 長ねぎ 桜小夏	758	26.6
							2月分 一日あたりの平均	811	28.8
							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。

受験本番です！

3年生は受験本番！給食では、受験応援献立として、
5日にカツ(勝つ)バーガー、20日にいよかん(いい
予感)を出します。頑張れ！受験生！！

