

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 月	大豆ごはん みそ汁 焼ししゃも 野菜の煮びたし	○	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	ごぼう にんじん こまつな キャベツ えのきだけ たまねぎ 長ねぎ	2日早い、「節分献立」です。いわしの代わりにししゃもにしました。	790	37.8
2 火	三色のせごはん のっぺい汁 さつまいもチップ	○	牛乳 鶏肉 かつお たまご 豚肉 生揚げ	米 砂糖 こんにやく さといも さつまいも 油 でんぶん <u>アーモンド</u>	切干大根 しょうが 長ねぎ こまつな だいこん にんじん 干し椎茸	2日早い「立春献立」です。春を感じる菜の花畑のような御飯です。	842	33.5
3 水	しょうゆラーメン ジャンボしゅうまい くだもの	○	牛乳 煮干し 昆布 豚肉 大豆 豆腐	中華麺 油 でんぶん ごま油 パン粉 砂糖 しゅうまいの皮	しょうが にんにく メンマ きくらげ にんじん キャベツ もやし 椎茸 グリンピース 長ねぎ くだもの	今日のラーメンつゆは、カツオ・にぼしを効かせた汁です。	793	36.9
4 木	かきあげ丼 なめこ汁 たくあんソテー	○	牛乳 えび いか 桜えび たまご 豆腐 みそ わかめ 鰹節	米 砂糖 さつまいも でんぶん 油 ごま ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン なめこ こまつな たくあん漬 だいこん きゅうり	かきあげ丼の時は、「つゆだく」で！のリクエストに応えました。	844	27.9
5 金	ごはん 芋煮汁 鶏肉のさっぱり煮 野菜いため	○	牛乳 鶏手羽元 豚肉 ウィンナー うずらたまご	米 砂糖 油 さといも	にんにく しょうが こまつな たまねぎ にんじん もやし キャベツ さや ごぼう 長ねぎ	「芋煮」は、山形県の郷土料理。里芋や野菜を沢山使って汁にします。	791	30.4
8 月	ごはん 豆腐とえびうま煮 わかめスープ 草だんご	○	牛乳 豚肉 えび 豆腐 鶏肉 わかめ あずき	米 油 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま 白玉粉 水あめ	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 筍 たまねぎ 長ねぎ 白菜 こまつな よもぎ チンゲンサイ	2月8日は「針供養の日」豆腐のうま煮・草だんごに豆腐を使います。	804	32.7
9 火	ごはん コロッケ キャベツ昆布 みそ汁	○	牛乳 豚肉 ひよこ豆 たまご 塩昆布 わかめ みそ 削り節	米 油 ポテトフレーク じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん こまつな 長ねぎ えのきだけ	コロッケは、ひじき・ひすいなどの種類がありますが、定番の肉コロッケです。	849	26.4
10 水	ごはん ふきみそ ツナ入り卵焼き 青菜の炒り煮 すまし汁	○	牛乳 みそ たまご ツナ 油揚げ 小魚 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でんぶん	切干大根 にんじん ねぎ しめじ 干し椎茸 たまねぎ ふきのとう 万能ねぎ こまつな キャベツ	「ふきのとう」の日 ほろ苦い山菜を食べ、冬に蓄えた毒出しをしましょう。	811	32.3
12 金	エクレアパン クラムチャウダー コールスローサラダ	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 あさり	パン チョコレート 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 りんご	「バレンタインデー」です。パンにクーベルチュールチョコをトッピングします。	852	29.8
15 月	ビビンバ 韓国風スープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 大豆 昆布 たまご 生クリーム	米 油 砂糖 ごま油 ごま でんぶん バター さつまいも	にんにく しょうが 切干大根 筍 にんじん 大豆もやし こまつな にら 干し椎茸 たまねぎ キャベツ ねぎ	韓国風スープは、豚肉・椎茸や野菜を卵でとじたスープです。	902	28.0
16 火	豚肉のうま煮丼 豚汁 フルーツみつめ	○	牛乳 豚肉 焼き豆腐 煮干し 昆布 豆腐 みそ 寒天 えんどう豆	米 油 しらす 砂糖 麩 こんにやく さといも	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ だいこん 万能ねぎ こまつな くだもの 缶 ごぼう	「寒天の日」寒天は、口触りがよく、食物繊維が多い海藻類です。	811	29.3
17 水	スパゲティーミートソース イタリアンスープ くだもの	○	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 粉チーズ たまご ひよこめ	スパゲティー 油 砂糖 バター 小麦粉 ごま油 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ トマト にんじん しょうが くだもの パセリ	イタリアンスープは、鶏だしと野菜の旨味が出ているスープです。	797	31.1
18 木	ごはん 大豆の甘辛 ちくわ二色揚げ 薩摩汁 野菜のからししょうゆ	○	牛乳 大豆 小魚 みそ 竹輪 たまご 青のり 鶏肉 削り節	米 油 でんぶん ごま 砂糖 小麦粉 さつまいも	にんじん キャベツ ほうれんそう えのきだけ ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	闘鶏に負けた鶏と野菜を煮込んだのが、薩摩汁の始まりです。	841	30.3
19 金	ゆかりごはん またぎ汁 さんまの松前煮 切り干し大根のかりかり煮	○	牛乳 昆布 さんま 削り節 鶏肉	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも	ゆかり しょうが 切干大根 にんじん だいこん まいたけ なめこ 長ねぎ こまつな	食育の日	854	30.9
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。								
22 月	ごはん とらねこふりかけ 豆腐ナゲット みそ汁 もやしのごまあえ	○	牛乳 ツナ たまご 鶏肉 豆腐 煮干し みそ わかめ 鰹節	米 砂糖 小麦粉 油 でんぶん ごま じゃがいも	長ねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな	2が3つ並ぶ「ニャンニャン」の日。出来上がりがとら模様のふりかけです。	767	29.1
23 火	中華丼 にらたまスープ りんごゼリー	○	牛乳 豚肉 いか 豆腐 たまご 寒天	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 椎茸 にんじん 筍 たまねぎ 白菜 チンゲンサイ にら りんごジュース	季節のリンゴを使った蒸しパンです。リンゴは下煮しておきます。	799	27.1
24 水	メープルハニートースト サーモンクリームシチュー パリパリサラダ	ヤクルト	乳酸飲料 鶏肉 鮭 生クリーム バター	メープルシロップ パン 砂糖 油 小麦粉 バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン パセリ	カナダ献立	845	32.7
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなみ、毎月24日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。								
25 木	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 干し椎茸 切干大根 万能ねぎ たくあん こまつな にんじん	九州地方の郷土料理	791	24.0
2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなみ、毎月25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します。								
26 金	カレーライス 大根サラダ ピーチデザート	○	牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト	米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 生姜 セロリ トマト だいこん もやし りんご こまつな 黄桃	226事件の日 雪が降ってしまいました。雪山に見立てたデザートです。	854	22.2
29 月	炒め焼きそば 五目スープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 さくらえび いか えび 青のり 鶏肉 わかめ 豆腐	油 蒸し中華麺 ごま さつまいも 砂糖 水あめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが にんにく 筍 長ねぎ チンゲンサイ	「にんにくの日」スープを煮る時は、鶏ガラとにんにくを入れて煮ています。	844	31.3
◎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	824 30.2
◎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