

令和6年度

2月 給食献立予定表


 今月の給食目
 和食のよさを知ろう

 令和7年1月31日
 新宿区立西新宿中学校

実施日	日	曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名							栄養価	
					おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
					たんぱく質を 多く含む食品	カルシウムを 多く含む食品		ビタミンCを 多く含む食品	炭水化物を 多く含む食品	脂質を 多く含む食品			
3月			【節分(2月2日)】 いわしのかば焼き丼 野菜のしょうが醤油 みそ汁 きなこ豆	○	いわし 豆腐 みそ 大豆 きな粉	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし たまねぎ だいこん 長ねぎ	米 麦 てんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油		837	33.4
4火			カレーミートドッグ マカロニサラダ スコッチブロス つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉 レンズ豆 ロースハム ベーコン 鶏肉	飲用牛乳 ピザ用チーズ 粉寒天	にんじん かぶ(葉)	しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり セロリ 長ねぎ かぶ オレンジジュース みかん缶	コッペパン ツイストマカロニ 砂糖 押麦	油 エッグ ケアマネーズ		737	31.3
5水			麦ご飯 大豆とじゃこの揚げ煮 高野豆腐と野菜のうま煮 白菜のおきな漬け	○	大豆 鶏肉 高野豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ ごぼう たまねぎ はくさい もやし ゆず	米 麦 てんぷん 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま		748	31.1
6木			【初午】 五目稲荷ちらし 豚ばら大根 ツナと野菜の和風サラダ ポンカン	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ ツナ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん 絹さや	かんぴょう れんこん だいこん もやし きゅうり ポンカン	米 砂糖 こんにやく 三温糖 てんぷん	油 ごま		805	28.5
7金			五目あんかけ焼きそば 華風づけ 大学いも	○	豚肉 いか あさりむき身 うずら卵	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ水煮 たまねぎ 干しいたけ はくさい もやし だいこん かぶ きゅうり	煮し中華めん 砂糖 てんぷん さつまいも 水あめ	油 ごま油 ごま		775	28.6
10火			麦ご飯 焼きさばのおろし酢 野菜のごま和え ★豚汁(2B)	○	さば 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ レモン	米 麦 砂糖 こんにやく さといも	油 ごま		750	34.4
建 国 記 念 の 日													
12水			【NSベーカリー】 手作りピザパン 洋風煮込み カレーパンネ	○	ベーコン ロースハム フランクフルト 豚肉 手ぼう豆	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ しめじ	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも パンマカロニ	油 バター オリーブオイル		733	31.1
13木			四川豆腐丼 清見オレンジ ★揚げワンタンのパ・リハ・リサラダ (1A・2A)	○	豚肉 押し豆腐	飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 キャベツ もやし きゅうり 清見オレンジ	米 麦 砂糖 三温糖 てんぷん ワンタンの皮	油 ごま油 ごま		794	29.0
14金			ツナトマトスパゲッティ 海藻サラダ チョコケーキ	○	鶏肉 ツナ あさりむき身 卵	飲用牛乳 わかめ 芽ひじき	にんじん こまつな ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 もやし キャベツ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 チョコチップ 粉砂糖	油 オリーブオイル バター ごま油		797	33.7
17月			ひよこ豆のカレーライス 人参ドレッシングサラダ いちご	○	豚肉 豚肝臓 ひよこ豆 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん こまつな ホールトマト ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり いちご	米 麦 小麦粉 砂糖	油 オリーブオイル		788	28.6
18火			麦ご飯 カツ煮 野菜の塩昆布和え みそ汁	○	豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん こまつな みつば	たまねぎ 干しいたけ だいこん キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 てんぷん	油		839	39.3
19水			五色ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根サラダ だご汁	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 塩こうじ みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん	切り干し大根 キャベツ きゅうり だいこん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	米 さといも 砂糖 糸こんにやく 小麦粉 白玉粉	油 ごま油 ごま		750	32.0
20木			パインパン ★鮭とマカロニのグラタン (2B・3A・3B) 白菜スープ ネーブル	○	ベーコン 鶏肉 鮭	飲用牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ はくさい ネーブル	パインパン 小麦粉 パン粉 マカロニ	油 バター		750	34.0
21金			みそ煮込みうどん ししゃもの二色揚げ(のり・ごま) アーモンド入りサラダ	○	鶏肉 油揚げ みそ ハ丁みそ	飲用牛乳 わかめ 青のり ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ はくさい 長ねぎ もやし キャベツ ホールコーン	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま アーモンド スライス		747	38.3
24月			振 替 休 日 (23日(日) 天皇誕生日)										
25火			チキンライス ジャがピーズ焼き ほうれんそうと卵のスープ いちご	○	鶏肉 ベーコン 豆乳 手ぼう豆 卵	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 グリンピース ホールコーン しめじ いちご	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 てんぷん	油 バター		742	28.4
26水			わかめご飯 魚のにんにくみそ焼き 五目きんぴら 春雨と肉団子のスープ	○	さわか 鶏肉 豚肉 卵 さつま揚げ みそ	飲用牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう れんこん はくさい	米 麦 三温糖 砂糖 こんにやく てんぷん 春雨	油 ごま油 ごま		730	33.0
27木			ハヤシライス ミモザサラダ ★レモンスカッシュゼリー (1A・1B・2A・2B・3A)	○	豚肉 卵	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり レモン	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター		853	27.9
28金			★みそラーメン(1A・2B・3B・E組) ★ジャンボぎょうざ(1B・3B) デコボン	○	豚肉 みそ ハ丁みそ 甘みそ 大豆	飲用牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい もやし 長ねぎ キャベツ デコボン	冷凍ラーメン ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油 ごま		778	34.1
2月分 一日あたりの平均												775	32.0
生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準												830	33.0

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。

◎ E組はバスケットボール大会のため、5日(水)の給食はありません。

◎ ★マークは、各クラスからのリクエストが多かったメニューです。詳しくは裏面をご覧ください。