[配 布 用 献 立 表]

2021年 2月　　新宿区立西早稲田中学校

実施日 日	曜日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1	月	○	キャロットライス 鶏肉のヘルシーバーグ ペンネのカルボナーラ風 キャベツスープ	鶏ひき肉, 絞り豆腐, 凍り豆腐, ベーコン, 豆乳, 鶏肉	牛乳, ひじき, 粉チーズ	精白米, 米粒麦, でんぷん, パン粉, ペンネマカロニ	油, オリーブ油	にんじん	たまねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ	819 kcal 30.9 g
節分 2	火	○	節分五目ごはん 旬の食材 焼きししゃも もやしのごま和え イワシのつみれ汁	鬼打ち豆, 鶏肉, 油揚げ, いわしのすりみ, 豆腐	牛乳, ひじき, ししゃも	精白米, 米粒麦, さとう, 三温糖, でんぷん	油, 白すりごま, 白ごま	にんじん, こまつな, にら, 万能ねぎ	もやし, しょうが, 長ねぎ, ごぼう, だいこん	776 kcal 39.7 g
3	水	○	コーンマヨネーズドッグ 豚肉のトマトスープ ツナと野菜の和風サラダ	豚肉, 大豆, ツナ	牛乳, 粉チーズ	じゃがいも, さとう	マヨネーズタイプ調味料 （卵なし）, 油	にんじん, ダイスカットトマト, トマトピューレ	ホールコーン, たまねぎ, にんにく, しょうが, マッシュルーム, もやし, だいこん, キャベツ	802 kcal 35.9 g
4	木	○	マーボー焼きそば 青のりポテト いちご 旬の食材	豚ひき肉, 大豆, 押し豆腐	牛乳, あおのり	むし中華めん, さとう, でんぷん, じゃがいも	油, ごま油	にら, にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干ししいたけ, たまねぎ, いちご	857 kcal 32.8 g
5	金	○	麦ごはん 旬の食材 まだいのムニエル しめじと野菜の炒め物 ごぼうのクリームスープ	まだい, ベーコン 販売促進・真鯛	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, 米粒麦, 小麦粉, じゃがいも	油, バター	にら, 赤ピーマン, にんじん, パセリ	にんにく, しめじ, キャベツ, もやし, たまねぎ, ごぼう, しょうが	907 kcal 34.3 g
8	月	○	海南鶏飯 （ﾊｲﾅﾝｼﾞｰﾌｧﾝ・ｼﾝｶﾞﾎﾟｰﾙﾁｷﾝﾗｲｽ） かきたま春雨スープ セサミブラマンジェ	鶏肉	牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, でんぷん春雨	ごま油, 白練りごま	にんじん, にら, チンゲンサイ	たまねぎ, 長ねぎ, しょうが, きゅうり, キャベツ, にんにく, 干ししいたけ, もやし	806 kcal 28.5 g
9	火	○	ハニートースト ビーフシチュー コーンサラダ 旬の食材 いちご	和牛 販売促進・牛肉	牛乳	国産小麦食ﾊﾟﾝ, はちみつ, じゃがいも, 小麦粉, さとう	バター, 油	にんじん, ホールトマト, トマトピューレ, ブロッコリー	たまねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, ホールコーン, いちご	895 kcal 40.1 g
10	水	○	麦ごはん さばのカレー揚げ 煮浸し 旬の食材 豚汁	さば, 油揚げ, 豚肉, 豆腐	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぷん, 小麦粉, さとう, こんにゃく, じゃがいも	白ごま, 油	にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	902 kcal 39.9 g
バレンタイン 12	金	○	チキンピラフ 野菜といんげんのスープ 米粉ガトーショコラ	鶏肉, ベーコン, 豚肉, 白いんげん	牛乳, 調理用牛乳	精白米, 米粒麦, じゃがいも, 米粉, さとう, はちみつ	油, バター	にんじん	マッシュルーム, たまねぎ, グリンピース（冷凍）, セロリー, にんにく, しょうが, キャベツ	845 kcal 27.5 g
15	月	○	麦ごはん 生揚げと野菜の煮物 かき卵みそ汁 高菜とじゃこ炒り煮	豚肉, 焼き竹輪, 生揚げ, 卵	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, こんにゃく, じゃがいも, さとう, でんぷん	油, ごま油, 白ごま	にんじん, こまつな, たかな漬	たけのこ水煮, 干ししいたけ, グリンピース（冷凍）, キャベツ, たまねぎ	808 kcal 35.1 g
16	火	○	ビスキュイパン 大麦と野菜のスープ イタリアンポテトサラダ	卵, ベーコン, 鶏肉, 大豆	牛乳	国産小麦丸パン, さとう, 小麦粉, 押麦, じゃがいも	バター, アーモンドパウダー, オリーブ油, 油	にんじん, 赤ピーマン, こまつな	たまねぎ, 長ねぎ, セロリー, にんにく, 黄ピーマン, キャベツ	845 kcal 30.0 g
17	水	○	麦ごはん 魚の西京焼き 野菜の梅おかかあえ 旬の食材 みぞれ汁	ぎんだら, かつお糸けずり, 鶏肉, 豆腐	牛乳	精白米, 米粒麦, 三温糖, さとう, でんぷん	油	こまつな, にんじん, ほうれんそう	ねり梅, もやし, キャベツ, はくさい, だいこん	789 kcal 32.6 g
18	木	○	あさりのトマトソーススパゲティ ゆずドレッシングサラダ バナナケーキ	ベーコン, 豚肉, あさりむきみ	牛乳, 粉チーズ, 調理用牛乳	スパゲッティ, さとう, 小麦粉	オリーブ油, バター, 油	にんじん, ダイスカットトマト, こまつな	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, セロリー, ゆず果汁, もやし, キャベツ, バナナ	848 kcal 31.2 g
自分にカツ献立 19	金	○	みそカツ丼 のっぺい汁 いちご 旬の食材	豚肉, , 鶏肉, 生揚げ	牛乳	精白米, 米粒麦, 小麦粉, 生パン粉, さとう, こんにゃく, 里芋, でんぷん	油	にんじん	キャベツ, 干ししいたけ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, いちご	896 kcal 38.9 g
22	月	○	親子丼 じゃがいもの味噌汁 ピーチヨーグルト	鶏肉, 卵, 油揚げ	牛乳, わかめ, プレーンヨーグルト	精白米, 米粒麦, さとう, じゃがいも	油	にんじん, みつば, こまつな	しょうが, ごぼう, たまねぎ, 長ねぎ, 桃缶	906 kcal 35.6 g
24	水	○	ぶどうパン マカロニグラタン ごまドレサラダ 旬の食材 卵とコーンのスープ	鶏肉, ベーコン, 卵	牛乳, 調理用牛乳, スキムミルク, 生クリーム, チー	ぶどうパン, 小麦粉, マカロニ, パン粉, さとう, でんぷん	油, バター, ごま油, 白練りごま, 白すりごま	こまつな, にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, もやし, にんにく, しょうが, クリームコーン, ホールコーン	789 kcal 29.7 g
25	木	○	カレーライス 大根とわかめのサラダ レモンスカッシュゼリー	豚肉, 大豆 一年生リクエスト	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ, 粉寒天	精白米, 米粒麦, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん, ダイスカットトマト	たまねぎ, にんにく, しょうが, セロリー, キャベツ, だいこん, レモン果汁	913 kcal 27.3 g
26	金	○	キムチチャーハン 旬の食材 揚げぎょうざ 白菜とキノコのスープ	豚肉, 卵, 豚ひき肉 一年生リクエスト	牛乳	精白米, 米粒麦, ぎょうざの皮, 小麦粉	ごま油, 白ごま, 油	にんじん, ピーマン, にら, こまつな	白菜キムチ, しょうが, にんにく, 長ねぎ, キャベツ, セロリー, はくさい, えのきたけ, 生しいたけ	798 kcal 28.8 g

◎感染症対策や食材等の都合により、献立の変更並びに、回数が少なくなることがあります。

旬の食材：ぶり、いわし、さば、里芋、ほうれん草、小松菜、ごぼう、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー、みかん、いちご、ポンカン、いよかんなど

一年生リクエスト給食

主食・・・キムチチャーハン
おかず・・・揚げぎょうざ
デザート・・・レモンスカッシュゼリー

実は・・・主食のリクエスト第1位は白米!?
それに・・・おかずはいろいろな種類のサラダも候補にあがっていました。
そして・・・デザートは断トツのレモンスカッシュゼリー！！

みかんなど手を使った果物は控えています。家では旬の果物を積極的にとり風邪予防しましょう。

お知らせ：食物アレルギー・宗教等で牛肉の配慮が必要な生徒は事前に連絡ください。
来年度用のアレルギー希望調査にご協力ありがとうございました。