

令和6年度



2月学校給食献立予定表



新宿区立落合第二中学校

日	主食	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	いわしのかば焼き丼	牛乳	大豆の和風サラダ 吉野汁 節分	牛乳 いわし 大豆 芽ひじき 竹輪 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 片栗粉 白ごま さとう マヨネーズ(卵不使用) 油 こんにゃく	にんじん キャベツ コーン たまねぎ 干しいたけ だいこん 長ねぎ	873 kcal 35.7 g
4火	ごぼうミートトースト	牛乳	パンプキンシチュー つぶつぶみかんの牛乳寒天	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 スキムミルク 生クリーム 寒天	食パン オリーブ油 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく ごぼう パセリ セロリ たまねぎ にんじん かぼちゃ みかん缶	825 kcal 34.1 g
5水	麦ごはん	牛乳	大豆ふりかけ 肉豆腐 みそ汁	牛乳 大豆(乾) けずり節 ちりめんじゃこ 牛肉 豆腐 鶏肉 みそ	米 麦 油 白ごま さとう こんにゃく さといも	にんじん たまねぎ 長ねぎ だいこん	832 kcal 40.3 g
6木	麦ごはん	牛乳	金目鯛の煮つけ かぼちゃのそぼろ煮 のっぺい汁	牛乳 金目鯛 鶏肉 豚肉 生揚げ	米 麦 さとう 油 片栗粉 こんにゃく さといも ちくわぶ	しょうが かぼちゃ たまねぎ 干しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	754 kcal 36.8 g
7金	醤油ラーメン	牛乳	肉まん りんご	牛乳 豚肉 なんと	冷凍ラーメン さとう ごま油 ラード 小麦粉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし 干しいたけ だけのこ(水煮) りんご	750 kcal 33.7 g
10月	高菜めし	牛乳	ししゃもの南蛮漬け タンタンみそ汁 いちご	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも 豚肉 みそ	米 麦 油 ごま油 白ごま 油 小麦粉 片栗粉 さとう	たかな漬 長ねぎ 赤パプリカ にんにく もやし こまつな いちご	735 kcal 30.8 g
12水	ジャンバラヤ	牛乳	マカロニスープ トルロン	牛乳 ベーコン ウィンナー ツナ缶 あさり 豚肉	米 麦 バター 油 じゃがいも マカロニ 黒砂糖 小麦粉 春巻きの皮	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ トマト缶 グリンピース(冷凍) にんじん こまつな パナナ	837 kcal 29.2 g
13木	さつまいもごはん	牛乳	鮭の照り焼き 豚バラきんぴら 沢煮椀	牛乳 ちりめんじゃこ まかじき 豚肉	米 麦 さつまいも 白ごま 油 さとう 片栗粉 こんにゃく ごま油	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 干しいたけ だいこん こまつな	773 kcal 42.0 g
14金	鮭とほうれん草の クリームスパゲティ	牛乳	海藻サラダ ブラウニー	牛乳 さけ スキムミルク 粉チーズ 海草ミックス ちりめんじゃこ 卵 生クリーム	フィットチーネ 油 バター 小麦粉 さとう 白ごま ミルクチョコレート	たまねぎ にんじん エリンギ(水煮) ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり	850 kcal 33.2 g
17月	めんたいフランス	牛乳	クラムチャウダー 焼肉サラダ	牛乳 めんたいこ 大豆 あさり スキムミルク 生クリーム 豚肉	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 白ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ もやし	760 kcal 32.9 g
18火	ひつまぶし	牛乳	きゅうりとわかめのごま酢あえ すまし汁	牛乳 かつおけずり節 うなぎ(かば焼き) のり わかめ	米 さとう はるさめ ごま油 白ごま	しょうが 万能ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ みつば	759 kcal 30.2 g
19水	豚ごぼうピラフ	牛乳	野菜スープ フルーツグラタン	牛乳 豚肉 ベーコン 豚肉 卵 生クリーム スキムミルク	米 麦 油 さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉	ごぼう にんじん エリンギ(水煮) グリンピース(冷凍) たまねぎ にんにく キャベツ	765 kcal 24.8 g
20木	ごはん	牛乳	かつおふりかけ 豚の角煮 さつまい	牛乳 けずり節 ちりめんじゃこ 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ みそ	米 さとう 白ごま 油 黒砂糖 こんにゃく さつまいも	しょうが だいこん こまつな ごぼう にんじん 長ねぎ	779 kcal 34.7 g
21金	ジャージャーめん	牛乳	ジャンボぎょうざ せとか	牛乳 豚肉 大豆 みそ	むし中華めん 油 ごま油 さとう 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 こまつな キャベツ せとか	852 kcal 36.4 g
25火	チョコクリームパン	牛乳	ほたてのグラタン ごまコーンサラダ	牛乳 ベーコン 貝柱 生クリーム 粉チーズ	米粉ミックス粉パン コーンスターチ チョコレート さとう バター 油 マカロニ 小麦粉 パン粉 ごま油 白ごま	たまねぎ マッシュルーム缶 ほうれんそう パセリ にんじん こまつな キャベツ もやし コーン	773 kcal 37.1 g
26水	豚キムチ丼	牛乳	チャブチェ カルピスゼリー	牛乳 みそ 豚肉 寒天	米 麦 油 さとう ねりごま 片栗粉 はるさめ ごま油	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 白菜キムチ なら 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし 赤パプリカ	775 kcal 27.6 g
27木	カレーライス	牛乳	じゃこ豆のサラダ りんご	牛乳 豚肉 あさり レンズまめ ちりめんじゃこ ひよこまめ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 こまつな キャベツ もやし りんご	856 kcal 30.6 g
28金	肉うどん	牛乳	タッカンジョン ナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉	冷凍うどん 油 さとう 片栗粉 ごま油 白ごま	ごぼう にんじん だいこん こまつな 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし	854 kcal 45.7 g

今月の給食目標

正しい食事マナーを身につけよう

太字は先生からのリクエストです

- ◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産池消)

2月分 一日あたりの平均

1人1回あたりの学校給食摂取基準

800 kcal
34.2 g830 kcal
33.0 g