



2 月 献 立 表



平成23年度

新宿区立落合第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食 材 料 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g			
				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					
1	水	○	コーンバターみそラーメン 大学芋	豚肉 みそ 八丁みそ	牛乳	生麺 さつまいも 砂糖 水あめ	米油 ごま油 ラード バター 練りごま ごま	人参	キャベツ もやし ホールコーン 長ねぎ にんにく 生姜	866	25.8
2	木	○	カレーライス 茎わかめサラダ はるか	豚肉	牛乳 茎わかめ	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	人参 ミニトマト	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 ミニトマト キャベツ チャツネ りんご はるか	871	23.9
3	金	○	煎り大豆ごはん 肉じゃが つみれ汁	豚肉 鰯 豆腐 卵 煎り大豆	牛乳 刻み昆布	米 米粒麦 じゃが芋 こんにやく 片栗粉 砂糖	米油	人参 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ 生姜	788	29.9
6	月	○	豚丼 里芋と生揚げのみそ汁 ぼんかん	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 生わかめ	米 米粒麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	米油	人参	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 ぼんかん	815	26.5
7	火	○	スパゲティ・ナポリタン ポテト野菜サラダ キャロットステーキケーキ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ スキムミルク	スパゲティ じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター オリーブ油	人参 パセリ パプリカ ホールトマト缶	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく マッシュルーム	868	29.8
8	水	○	明太フランス レンズ豆のクリームシチュー キャベツのサラダ	鶏肉 ベーコン レンズ豆 明太子	牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター マーガリン マヨネーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ ホールコーン マッシュルーム りんご	821	27.1
9	木	○	ごはん 鯖の柚子おろし 五目きんぴら さつま汁	豚肉 鯖 焼き竹輪 油揚げ みそ	牛乳	米 さつまいも こんにやく 砂糖	米油 ごま油 ごま	人参 さやいんげん	ごぼう 蓮根 大根 長ねぎ りんご 柚子	852	35.6
10	金	○	あんかけ炒飯 春巻き ナタデココヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	米 春雨 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	人参 青梗菜	筍 白菜 長ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸	895	27.5
13	月	○	ごぎつねごはん 鮭の葱みそ焼き 車麩の卵とじ 沢煮碗	鶏肉 鮭 卵 油揚げ 西京みそ	牛乳	米 焼き麩 砂糖	米油	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう グリーンピース 筍 生姜 長ねぎ 大根 干し椎茸 えのき茸	800	39.8
14	火	○	エクレアパン ひよこ豆のポトフ ミニトマト カルビスポンチ	豚肉 ベーコン フランクフルト ひよこ豆	牛乳 カルビス	ミルクパン じゃが芋 砂糖 コーティングチョコ	米油	人参 ミニトマト	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 ハイン缶 黄桃缶 みかん缶	810	27.3
15	水	○	ごはん 豚肉の柳川煮 高菜炒め 豆腐のすまし汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳 しらす干し	米 砂糖	米油 ごま油 ごま	人参 高菜漬け	ごぼう 玉ねぎ 大根 筍 長ねぎ 干し椎茸 えのき茸	804	30.7
16	木	○	シーフードピラフ ツナのチーズローフ キャベツスープ 不知火	ベーコン いか えび あさり ツナ 卵	牛乳 ピザチーズ	米 パン粉	米油 バター	人参	玉ねぎ キャベツ グリーンピース にんにく キャベツ マッシュルーム 不知火	858	36.7
17	金	○	人参ごはん ひじきの真砂揚げ 野菜の辛子和え のっぺい汁	鶏肉 えび 卵 豆腐 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	米 里芋 こんにやく 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	人参 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 干し椎茸	810	29.3
20	月	○	卵とじうどん 棒きゅうり コーヒー蒸しパン	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳	冷凍うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油 バター アーモンド	人参 小松菜	長ねぎ きゅうり	808	29.4
21	火	○	青大豆の梅ごはん すき焼き風煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁 みかん	豚肉 油揚げ 焼き豆腐 青大豆 みそ	牛乳	米 もち米 じゃが芋 白滝 焼き麩 砂糖	米油	人参 小松菜 春菊	白菜 玉ねぎ 大根 長ねぎ 梅干し みかん	806	33.0
22	水	○	チキンカツバーガー ごまポテト パミセリスープ	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	マーガリンパン じゃが芋 パミセリ 小麦粉 パン粉	米油 バター ごま	人参	キャベツ 玉ねぎ ホールコーン	804	31.7
23	木	○	ごはん 四川豆腐 メンマときゅうりの辛味漬け 粟米湯	豚肉 豆腐 卵	牛乳	米 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	人参 万能ねぎ	玉ねぎ 筍 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 メンマ クリームコーン ホールコーン 万能ねぎ	802	33.2
24	金	○	ハヤシライス みそドレッシングサラダ 清見みかん	豚肉 みそ	牛乳 生クリーム 生わかめ	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 バター 練りごま	人参 トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ 大根 にんにく セロリー りんご 清見みかん	869	23.4
27	月	○	二色サンド(杏ジャム・マーガリン) えびグラタン 金時豆の野菜スープ いちご	ベーコン えび 金時豆	牛乳 生クリーム スキムミルク ピザチーズ 粉チーズ	食パン セサミン マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター マーガリン	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム 杏ジャム いちご	882	33.9
28	火	○	炒め焼きそば にぎすの南蛮漬け みかん ミルメーク	豚肉 にぎす いか	牛乳 青のり	卵入り蒸し中華麺 小麦粉 片栗粉 砂糖 ミルメーク	米油	人参	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ みかん	813	33.6
29	水	○	コーン茶飯 おでん 野菜のビーナッツ和え	さつま揚げ 焼き竹輪 つみれ 京がんも うずら卵	牛乳 昆布	米 じゃが芋 こんにやく ちくちく 砂糖	米油 ビーナッツ	人参 ほうれん草	大根 キャベツ ホールコーン	793	30.8
							1月分1日あたりの平均		830	30.4	
							生徒1人1回当りの学校給食摂取基準		850	28.0	

* 食材料納入の都合により献立を変更することがあります。

大豆の栄養



たんぱく質 … 体の組織を作る
 カルシウム … 骨や歯を作る
 鉄 … 貧血予防

サボニン … 生活習慣病予防
 イソフラボン … 骨粗鬆症予防
 食物繊維 … おなかの調子を整える

*** 今月の旬の献立 ***

3日 … 節分

《煎り大豆ごはん》

豆まきを使う煎り大豆と刻み昆布を焼き込みます。

《つみれ汁》

鰯のすり身と豆腐でつみれ団子を作ります。

14日 … バレンタインデー

《エクレアパン》

給食室で、ミルクパンにチョコレートをコーティングします。

かつて大豆・大豆製品は、日本人にとって大切なたんぱく質源として、食卓に欠かせない食品でした。日本の高度経済成長の時期と共に食の欧米化が進み、肉類など動物性食品や脂質の摂取量が増えてきました。これは生活習慣病を招く一因になっています。本来日本人の体に合っている植物性たんぱく質の大豆の良さを見直して、ご家庭でも積極的に大豆・大豆製品を取り入れてください。