



平成24年2月

新宿区立新宿西戸山中学校

実施日	献立名	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	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1水	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ナムル 吉野汁 果物	豚肩ロース 淡色辛みそ 豆腐 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうがもやし 干しいたけ 長ねぎ 果物	精白米 さとう こんにやく でんぷん	油 ごま油 白ごま	852	33.9	
2木	牛乳 あんかけチャーハン 春雨サラダ 青菜ともずくのスープ	卵 豚かた肉 いか むきえび ベーコン	牛乳 もずく	にんじん たらこ チンゲンサイ ほうれんそう	長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい たまねぎ もやし きゅうり	精白米 米粒麦 さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 白練りごま	818	28.2	
3金	牛乳 ごはん 焼き魚(丸干しいわし) 野菜のからし醤油 豚汁 大豆じゃこの甘辛揚げ 果物	イワシの丸干し 豚ばら肉 大豆(乾) 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん 長ねぎ 果物	精白米 こんにやく さといも でんぷん さとう	油 白ごま	840	32.8	
6月	牛乳 ごはん いかと里芋の煮物 根菜キムチ汁 切干大根のはりはり漬け	いか 豚ばら肉 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 切干大根 ごぼう 干しいたけ だいこん 白菜キムチ	精白米 こんにやく さとう さといも でんぷん じゃがいも	油 白練りごま	835	34.8	
7火	牛乳 カレーパン コーンスープ フレンチサラダ 果物	豚ひき肉 卵 ベーコン 豚モモ肉	牛乳 エダムチーズ 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが クリームコーン ホールコーン キャベツ 果物	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも 乾パン粉 生パン粉	オリーブ油 油 バター	857	29.8	
8水	牛乳 タンめん ジャンボぎょうざ 果物	豚かた肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ たらこ	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン 果物	生中華めん でんぷん 小麦粉 ぎょうざの皮	油 ごま油 ラード	839	32.2	
9木	牛乳 ス克蘭ブルオムライス ポテトのマヨネーズ焼き キャベツスープ	鶏もも肉 卵 豚かた肉	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	マッシュルーム缶 グリンピース たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	精白米 さとう じゃがいも	油 バター マヨネーズ	885	28.2	
10金	牛乳 ピロシキ ポルンチ フレンチサラダ キャンドルゼリー	豚ひき肉 大豆(乾) 卵 豚かた肉	牛乳 生クリーム 粉寒天	にんじん トマトピューレ パセリ ブロッコリー こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ かぶ パイン缶 いちご	強力粉 小麦粉 さとう はるさめ 乾パン粉 じゃがいも	オリーブ油 油	816	30.9	
13月	牛乳 豚肉のうま煮 井 磯和え みそ汁 果物	豚かた肉 大豆(乾) 赤色辛みそ 甘みそ 豆腐	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	たまねぎ 長ねぎ もやし 切干大根 果物	精白米 米粒麦 しらたき さとう 焼きふ(車ふ)	油	843	34.0	
14火	牛乳 たらこスパゲッティ コロコロサラダ バレンタインケーキ	ベーコン いか たらこ 卵	牛乳 生クリーム 刻みのり	にんじん オクラ トマト	たまねぎ マッシュルーム缶 きゅうり 干しぶどう	スパゲッティ 三温糖 小麦粉	油 バター くるみ	867	32.0	
15水	牛乳 昆布ごはん おでん みそドレッシングサラダ アップルゼリー	鶏もも肉 油揚げ さつま揚げ つみれ 焼き竹輪 京がんとも 赤色辛みそ	牛乳 刻み昆布 生わかめ 粉寒天	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり りんごジュース	精白米 米粒麦 さとう こんにやく さといも ちくわぶ	油 白練りごま ごま油	884	30.3	
16木	牛乳 ごはん えびのマヨネーズ和え 中華スープ 果物	えび 鶏もも肉	牛乳 練乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	干しいたけ にんにく しょうが もやし 果物	精白米 でんぷん はるさめ	油 マヨネーズ ごま油	864	30.2	
17金	牛乳 高菜めし 千種焼き アサリとジャガイモのピリ辛炒め みぞれ汁	鶏ひき肉 むきえび 卵 あさり むきみ 赤色辛みそ 甘みそ 豆腐	牛乳	たかな漬 赤とうがらし あさつき にんじん	たけのこ たまねぎ 干しいたけ にんにく ごぼう はくさい だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも でんぷん	ごま油 白ごま 油	838	35.3	
20月	牛乳 あんかけうどん 五目南蛮漬 スイートポテトの包み揚げ	鶏もも肉 湯菜 大豆(乾)	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	干しいたけ たけのこ 長ねぎ しょうが レーズン パイン缶 ごぼう きゅうり	生めん さとう でんぷん さつまいも 春巻きの皮 小麦粉	油 バター	888	28.9	
21火	牛乳 ドライカレー コーンサラダ トマトスープ 果物	豚ひき肉 大豆(乾) 豚かた肉	牛乳	にんじん ホールトマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく セロリー れんこん ごぼう キャベツ もやし ホールコーン 果物	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油	889	27.8	
22水	牛乳 カツ丼 すまし汁 果物	豚ひれ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ 果物	精白米 小麦粉 乾パン粉 さとう あられ麩	油	830	37.0	
23木	牛乳 ダイスチーズパン ほたてのグラタン さっぱりサラダ オニオンスープ	ベーコン 貝柱	牛乳 生クリーム 粉チーズ	ほうれんそう ミートマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり	ダイスチーズパン シェルマカロニ 小麦粉 乾パン粉 さとう	油 バター オリーブ油	811	34.4	
24金	牛乳 ごはん ぎんだらの西京みそ焼き 煮浸し むらこ汁 果物	ぎんだら 西京みそ 油揚げ 鶏肉もも 卵	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ もやし 長ねぎ 果物	精白米 さとう でんぷん	油	827	32.2	
27月	1年E組リクエスト給食		きな粉 ベーコン 鶏もも肉 フランクフルト ひよこまめ(乾)	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん かぶ(葉) こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ かぶ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶	コッペンパン さとう じゃがいも	油 ごま油 白ごま	857	31.1
28火	牛乳 麦ごはん 焼き魚(鮭) 納豆 ゆかり和え さつま汁	甘塩鮭 納豆 鶏もも肉 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	こまつな にんじん ゆかり	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう 長ねぎ	精白米 米粒麦 こんにやく さつまいも	油	829	35.4	
29水	牛乳 みそ煮込みうどん ししゃもの磯部揚げ 糸寒天サラダ 果物	鶏もも肉 けずり節 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ 卵	牛乳 糸寒天 ししゃも あおのり	にんじん ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり 果物	つきこんにやく さとう 生めん 小麦粉	油 ごま油	771	33.0	

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

今月分 一日あたりの平均	845	32.0
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	850	28.0

2月3日は節分です 大豆のおはなし

2月の節分には、炒った豆をまいたり、年の数だけ食べたりして、一年の無病息災を願います。昔から、豆まきは「魔滅」※に通じ、鬼(邪気=病気を起こす悪い気)を追い払う力があると信じられてきました。今月はそんな大豆を紹介します。大豆にはたんぱく質や脂質が多くふくまれ、その他にも体に良い栄養がたくさんある食べ物です。大豆にふくまれる栄養 たんぱく質…体をつくる大切な栄養素 鉄…貧血を防ぎます カルシウム…骨を丈夫にします 食物繊維…おなかの調子をととのえ便秘を防ぎます レシチン…記憶力向上にやくだちます イソフラボン…更年期障害や骨粗しょう症を防ぎます サニボン…生活習慣病予防にやくだちます

※魔滅…魔は悪いもの 滅はなくすことで悪いものをなくすという意味です。 参考資料:農林水産省HP「大豆の豆知識」

