

令和4年度 2月献立表

新橋区立新橋中学校

	献立	牛乳	一口メモ	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	エネルギー たんぱく質
1水	米粉揚げパン (きな粉・砂糖) トマトスープ フレンチサラダ	○	3年D組 リクエスト給食	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏もも肉 大豆(乾)	揚げ油 米粉パン さとう グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ セロリー カットトマト レモン(果汁) こまつな キャベツ 黄ピーマン	746 kcal 28 g
2木	サンマーマン えび入りジャンボ肉シュウマイ	○	神奈川県の名物 サンマーマン	牛乳 豚かた肉 豚ひき肉 むきえび	生中華めん ごま油 炒め油 さとう でんぷん しゅうまいの皮	しょうが にんにく きくらげ にんじん だけのこ もやし なら 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ	811 kcal 38 g
3金	いわしのかば揚げ丼 おかか和え みそ汁	○	節分献立	牛乳 いわし60g 花かつお 出し昆布 煮干し 生わかめ	精白米 米粒麦 揚げ油 でんぷん 小麦粉 さとう 白こま じゃがいも	しょうが にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ たまねぎ	811 kcal 29 g
6月	ごはん 五目厚焼き玉子 とん汁	○		牛乳 鶏ひき肉(むね) 卵 豚かた肉 煮干し 出し昆布 赤色辛みそ 甘みそ	精白米 炒め油 さとう こんにやく じゃがいも	干しいたけ たまねぎ だけのこ にんじん 万能ねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	731 kcal 30 g
7火	ルーローハン 中華スープ 杏仁豆腐	○	世界の料理 台湾	牛乳 豚ばら肉 豚肩ロース 牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 ごま油 さとう でんぷん 白こま 杏仁霜 はるさめ	こまつな しょうが にんにく れんこん にんじん はくさい 長ねぎ	875 kcal 31 g
8水	ごはん めかじきの和風ソテー 具だくさん味噌汁	○		牛乳 めかじき70g 煮干し 出し昆布 油揚げ	精白米 小麦粉 さとう 炒め油 こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ 長ねぎ	760 kcal 31 g
9木	温かいかけうどん とり天 こまドレサラダ	○	人気メニュー 冷やしうどんを 冬バージョンで!!	牛乳 刻みのり 鶏むね肉 卵	冷凍うどん さとう ごま油 小麦粉 でんぷん 揚げ油 白練りこま	にんにく にんじん キャベツ こまつな もやし	742 kcal 31 g
10金	中華丼 ワカメスープ 旬の柑橘	○	 冬は柑橘類が 旬を迎えます。	牛乳 豚ばら肉 あさりむきみ むきえび いか 生わかめ	精白米 米粒麦 炒め油 でんぷん ごま油 白こま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん だけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ みかん	775 kcal 33 g
13月	レモンバタートースト ホワイトシチュー いちご	○	2年B組 リクエスト給食	牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳	食パン バター 三温糖 炒め油 じゃがいも 小麦粉	レモン(果汁) たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ スナックえんどう いちご	762 kcal 27 g
14火	ターメリックイエローライス チキンラタトゥイユ タルトブラウニー♥	○	 バレンタイン給食	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 卵	精白米 炒め油 オリーブ油 さとう じゃがいも 小麦粉 タルトカップ	にんにく たまねぎ パセリ ホールトマト れんこん なす 赤ピーマン 黄ピーマン	867 kcal 25 g
15水	ひつまぶし風ごはん 野菜のゆかりかけ すまし汁	○	賢沢にうなぎを使った ひつまぶし風ごはん	牛乳 うなぎ(かば焼き) のり 出し昆布 鶏肉ささ身 押し豆腐	精白米 米粒麦 さとう 白こま	長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん れんこん ゆかり ほうれんそう	732 kcal 34 g
16木	たらこスパゲッティ ひじきサラダ みかんゼリー	○	100%みかんジュース を使ったゼリー	牛乳 たらこ 調理用牛乳 生クリーム 刻みのり ポンレスハム 芽ひじき(乾)	バター スパゲッティ 油 白こま ごま油 さとう	にんじん もやし きゅうり ホールコーン にんにく オレンジジュース みかん缶	771 kcal 33 g
17金	ごはん 鉄火みそ 鶏肉と車心のうま煮 野菜入りかきたま汁	○	ふわふわな卵が おいしい かきたま汁	牛乳 赤色辛みそ 鶏もも肉 角切り昆布 出し昆布 煮干し 卵	精白米 さとう 白こま 炒め油 じゃがいも 焼き豆腐(車心) でんぷん	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん えのきだけ こまつな	754 kcal 29 g
20月	バターロールパン (イチゴジャム付き) チキンとエビのグラタン スコッチクロス	○	スコッチクロスは イギリスの代表的な スープです。	牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 むきえび ピザチーズ ベーコン	食パン 油 マカロニ バター 小麦粉 押麦	いちごジャム たまねぎ マッシュルーム缶 ほうれんそう セロリー にんじん 長ねぎ にんにく	823 kcal 36 g
21火	五穀ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 鮭のかす汁	○	体温まる 鮭のかす汁	牛乳 ささげ 豚ロース35g 赤色辛みそ 煮干し 油揚げ さけ 西京味噌	もち米 精白米 米粒麦 赤米 あわもち さとう こんにやく さといも	しょうが にんにく にんじん だいこん 長ねぎ	784 kcal 38 g
22水	野菜ラーメン ジャンボ揚げぎょうざ せとか(みかん)	○	若草学級 リクエスト給食	牛乳 豚かた肉 豚ばら肉 出し昆布 豚ひき肉	冷凍ラーメン 油 ごま油 白こま ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ なら みかん	779 kcal 31 g
24金	ごはん 鮭のチャンチャン焼き けんちん汁	○	 北海道の郷土料理 鮭のチャンチャン焼き	牛乳 さけ70g 赤色辛みそ 鶏もも肉 煮干し 油揚げ 押し豆腐	精白米 炒め油 さとう バター こんにやく さといも	にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ ごぼう だいこん 長ねぎ	735 kcal 35 g
27月	ダイスチーズパン レバー入りチリコンカン 野菜サラダ	○	四角いチーズが 入った ダイスチーズパン	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 鶏肝臓 大豆 ひよこまめ	ダイスチーズパン 炒め油 シエルマカロニ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ キャベツ こまつな	761 kcal 36 g
28火	カレーライス 大根サラダ 冷凍ピーチ	○		牛乳 豚かた肉	精白米 米粒麦 じゃがいも 油 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト こまつな キャベツ だいこん 冷凍もも	828 kcal 25 g

※ 学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更ならびに回数数が少なくなることがあります。

平均エネルギー 782 kcal
平均たんぱく質 32 g