

令和6年度			2月学校給食献立予定表				新宿区立牛込第一中学校		
実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3	月	○	麦ご飯 ゆきんこ汁 いわしの梅しそフライ ココア豆 ★節分献立★	牛乳 いわし 鶏肉 スキムミルク いり大豆	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 油 さといも	しそ ねり梅 人参 ごぼう なめこ 大根 長ねぎ 小松菜 うめ	877	35.3	
4	火	○	ガーリックフランス ★世界の料理★ メキシコ風鶏の煮込み チーズサラダ メキシコ	牛乳 チーズ 鶏肉 ひよこ豆 いんげん豆 粉チーズ	ソフトフランスパン バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー しょうが	736	35.3	
5	水	○	チャーハン 春雨スープ 花シュウマイ オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 えび	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 シュウマイの皮 春雨	しょうが 人参 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きくらげ 小松菜 ネーブル にんにく	772	32.3	
6	木	○	もちきんちゃくうどん 天ぷら2種(ちくわ・さつまいも) ひじき入りサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり ひじき	冷凍うどん 砂糖 油 小麦粉 さつまいも もち ごま油 スパゲティ	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ コーン	824	33.3	
7	金	○	みそカツ丼 ★受験生応援献立★ 実だくさんみそ汁 白菜のポン酢和え いちご	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 小松菜 ゆず いちご	798	32.8	
10	月	○	和風スパゲティ かぶと白菜のしょうがスープ おからのロッククッキー	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり いんげん豆 おから 卵	スパゲティ 油 バター 砂糖 チョコレート 小麦粉	にんにく しょうが とうがらし 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ はくさい かぶ 小松菜	772	34.7	
11	火		建国記念日						
12	水	○	麦ご飯 大根のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 のりとあさりの佃煮 オレンジ	牛乳 みそ 油揚げ わかめ 鶏肉 のり あさり	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	えのきだけ 玉ねぎ 大根 人参 さやいんげん デコボン	756	28.0	
13	木	○	きなこ揚げパン かぶとお米のポタージュスープ ツナサラダ	牛乳 きなこ ツナ 鶏肉 生クリーム	油 コッペパン 砂糖 米 じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぶ セロリー コーン パセリ	753	27.2	
14	金	○	チリコンカンライス ★バレンタイン★ バジルドレッシングサラダ 献立 もちもち焼きチョコもち	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 豆乳	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 白玉粉 米粉 チョコ	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ ブロッコリー	809	27.1	
17	月	○	五目あんかけそば 腹巻ししゃも 黒ごま豆乳プリン	牛乳 豚肉 いか なんと ししゃも のり 豆乳 生クリーム 寒天	中華麺 油 でんぷん ごま油 砂糖 黒砂糖 ねりごま	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 はくさい	764	39.8	
18	火	○	じゃこのちらし寿司 わかめと豆腐のみそ汁 筑前煮	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐 卵 のり 豚肉 ちくわ 大豆 みそ ちくわ	米 砂糖 油 ごま こんにやく じゃがいも	かんぴょう 人参 れんこん 干しいたけ さやいんげん しょうが ごぼう 長ねぎ	807	39.6	
19	水	○	シナモンシュガートースト かぼちゃのポタージュスープ 白身魚のフリッター コーンサラダ	牛乳 鶏肉 たら 生クリーム	小麦粉 砂糖 バター 油 食パン 米粉	にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 小松菜 キャベツ コーン	777	31.8	
20	木	○	さつまいもご飯 かんぴょう入りかきたま汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き 野菜のごま和え	牛乳 鮭 みそ 卵 わかめ 油あげ	米 さつまいも マヨネーズ(卵不使用) ねりごま 砂糖 ごま でんぷん 油	玉ねぎ レモン 人参 キャベツ 小松菜 かんぴょう 長ねぎ	855	34.4	
21	金	○	ドライカレー ジュリエンスープ カフェオレゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン 鶏レバー 寒天	米 麦 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ しょうが にんにく セロリー 人参 トマト ピーマン キャベツ 小松菜	841	31.3	
25	火	○	麦ご飯 大根のみそ汁 魚の酢豚風 りんご	牛乳 まかじき みそ 油あげ わかめ	米 麦 油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ ピーマン しょうが なす 大根 りんご	758	33.1	
26	水	○	シーフードトマトスパゲティ 洋風かきたまスープ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン えび いか あさり 粉チーズ 卵	スパゲティ 油 バター 砂糖 パン粉	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム チンゲン菜 セロリー トマト ピーマン キャベツ きゅうり コーン しょうが	731	35.8	
27	木	○	豚キムチ丼 トックスープ ミルクいも棒	牛乳 豚肉 スキムミルク	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま トック さつまいも	にんにく 玉ねぎ なら 白菜キムチ しょうが 人参 白菜 長ねぎ チンゲン菜	832	27.2	
28	金	○	照り焼きチキンバーガー マンハッタン風クラムチャウダー コールスローサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 あさり えび 寒天	セサミンパン 砂糖 マヨネーズ(卵不使用) 油 じゃがいも	しょうが 人参 キャベツ コーン セロリー 玉ねぎ トマト みかん オレンジジュース にんにく	744	31.7	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							2月分 一日あたりの平均	789	32.8
							1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0