



2月 献立表



令和 4年
牛込第一中学校

日	曜 日	牛 乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄 養 価
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える			
1	火	○	☆旧正月献立 みそラーメン ジャンボ餃子 ぼんかん	牛乳 豚肉 みそ		冷凍ラーメン 油 練りごま ごま	ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ	キャベツ もやし にら こまつな	ボンカン	エネルギー 795 Kcal たんぱく質 34.7 g
2	水	○	チリビーンズライス じゃことひよこ豆のサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	ちりめんじゃこ ひよこ豆 粉寒天	精白米 油 さとう 小麦粉	ごま油 ごま	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	にんじん マッシュルーム トマトジュース こまつな	キャベツ もやし ぶどうジュース	エネルギー 843 Kcal たんぱく質 31.0 g
3	木	○	☆節分献立 揚げいわしと大豆ごはん ひじきとツナのあえもの 呉汁	牛乳 大豆 いわし 芽ひじき	ツナ 鶏肉 みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 さとう 油	でんぷん ごま じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん キャベツ	たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	こまつな	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 32.2 g
4	金	○	ごはん ミートローフ ジャーマンポテト 青菜のスープ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン		精白米 パン粉 油 じゃがいも		たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん パセリ	にんにく キャベツ えのきだけ	こまつな	エネルギー 837 Kcal たんぱく質 30.5 g
7	月	○	ボンゴレスパゲティ 大根サラダ りんごケーキ	牛乳 ベーコン あさり いか	刻みのり たまご	スパゲティ 油 オリーブ油 さとう・粉糖	バター じゃがいも ごま 小麦粉	にんにく たまねぎ パプリカ マッシュルーム こまつな	だいこん パブリカ キャベツ りんご		エネルギー 807 Kcal たんぱく質 29.8 g
8	火	○	☆事八日献立 ごはん・さわらのごま醤油 五目きんぴら・お事汁 抹茶牛乳かん 黒蜜添え	牛乳 さわら さつま揚げ みそ	小豆 粉寒天 豆腐・豆乳 生クリーム	精白米 さとう・黒砂糖 ごま 油	こんにゃく じゃがいも さといも コーンスターチ	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん	れんこん さやいんげん だいこん		エネルギー 826 Kcal たんぱく質 32.7 g
9	水	○	ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 切り干し大根のごま酢和え 鶏五目汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ		精白米 でんぷん 油 さとう	ごま ごま油 こんにゃく さといも	しょうが かぼちゃ にんにく にんじん	きゅうり 切り干し大根 もやし えのきだけ	ごぼう だいこん 長ねぎ	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 29.7 g
10	木	○	四川豆腐丼 海藻サラダ フルーツ牛乳かん	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	海藻ミックス ちりめんじゃこ 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦 油 さとう	でんぷん ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乾しいたけ だけのこ チンゲンサイ もやし・キャベツ	こまつな パイン みかん 黄桃	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 32.1 g
14	月	○	☆バレンタインデー献立 チキンライス 卵と野菜のスープ ブラウニー	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご		バター 精白米 油 でんぷん	小麦粉 グラニュー糖 粉糖 チョコレート	トマトジュース マッシュルーム にんじん たまねぎ	トマトピューレ グリンピース セロリ にんにく	キャベツ こまつな	エネルギー 866 Kcal たんぱく質 29.9 g
15	火	○	きのこうどん 野菜とツナのごまあえ キャラメルポテト	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	ツナ	冷凍うどん さとう じゃがいも ごま・ごま油	油 さつまいも バター アーモンドパウダー	乾しいたけ にんじん たまねぎ しめじ	えのきだけ 長ねぎ こまつな 切り干し大根	きゅうり	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 31.1 g
16	水	○	麦ごはん 手作りふりかけ 家常豆腐 ナムル	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ	みそ 八丁みそ 粉かつお	精白米 米粒麦 ごま さとう	油 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん だけのこ キャベツ	たまねぎ 乾しいたけ 長ねぎ ピーマン	しょうが こまつな もやし	エネルギー 821 Kcal たんぱく質 35.2 g
17	木	○	ジャムサンドパン マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	粉チーズ ベーコン 豚肉 ひよこ豆	コッペパン 油 バター 小麦粉	マカロニ パン粉 じゃがいも さとう	ブルーベリージャム たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんにく セロリ にんじん キャベツ	ホールトマト さやいんげん	エネルギー 836 Kcal たんぱく質 31.5 g
18	金	○	五目ごはん わかさぎのからあげ 豚汁 しゃきしゃきリンゴゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかさぎ	豚肉 みそ 豆腐 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう	でんぷん じゃがいも	ごぼう 乾しいたけ だけのこ にんじん	さやいんげん 長ねぎ こまつな りんごジュース	りんご	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 30.3 g
21	月	○	ドライカレーライス クラムサラダ ミルクティゼリー	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆	あさり 粉寒天 豆乳 生クリーム	精白米 油 さとう バター	小麦粉 ごま油 ごま でんぷん	しょうが にんにく セロリ たまねぎ	にんじん ピーマン ホールトマト こまつな	キャベツ もやし	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 29.7 g
22	火	○	麦ごはん タラのフライ 野菜のおかか炒め のっぺい汁	牛乳 しらいとたら 豚肉 生揚げ		精白米・米粒麦 でんぷん 油・ごま油 小麦粉	パン粉 じゃがいも こんにゃく さといも	にんじん にら もやし 乾しいたけ	だいこん 長ねぎ ほうれんそう		エネルギー 810 Kcal たんぱく質 33.4 g
24	木	○	チリソースサンド ブロッコリーのクリームシチュー デコポン	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	鶏肉 生クリーム	コッペパン 油 じゃがいも バター	小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	しょうが ブロッコリー		エネルギー 802 Kcal たんぱく質 33.0 g
25	金	○	チャーハン 春巻き えのきとわかめのスープ	牛乳 豚肉 むきえび たまご	大豆 鶏肉 乾燥わかめ	油 精白米 さとう はるさめ	でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんにく 長ねぎ グリンピース	乾しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ	えのきだけ こまつな	エネルギー 829 Kcal たんぱく質 32.1 g
28	月	○	ビスキュイパン トマトシチュー ウィンナー入り野菜炒め	牛乳 たまご 豚肉 いんげん豆	ウィンナー	丸パン バター さとう 小麦粉	じゃがいも でんぷん	たまねぎ ホールトマト にんじん トマトピューレ	さやいんげん キャベツ ほうれんそう		エネルギー 819 Kcal たんぱく質 29.9 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



今月の平均値	エネルギー たんぱく質	824 31.6	Kcal g
学校給食摂取量	エネルギー たんぱく質	830 27~41.5	Kcal g