

# 2月学校給食献立予定表

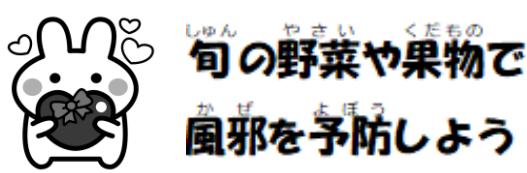


新宿区立牛込第三中学校

令和8年

実施日	献立名	材料名			栄養価
		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	
2月曜	こぎつね寿し 牛乳 千草焼き 初午だんご汁 【初午の献立です】	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、豆腐、芽ひじき、卵、あさりむきみ	精白米、さとう、油、白玉粉	にんじん、干し椎茸、さやいんげん、たまねぎ、干しこじたけ、ほれんそう、だいこん、こまつな、長ねぎ	790 kcal 33.5 g 23.8 g 2.6 g
3火	揚げ大豆ごはん 牛乳 こんにゃくとじゃがいものきんぴら いわしのつみれ汁 なた餅 【節分の献立です】	牛乳、大豆、つみれ、あずき、きな粉	精白米、揚げ油、でんぶん、さとう、じゃがいも、こんにゃく、油、もち米	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	806 kcal 23.7 g 20.1 g 3.5 g
4水	わかめうどん 牛乳 春野菜のかき揚げ 大根とツナの和え物 【立春の献立です】	牛乳、豚肉、わかめ、あさりむきみ、竹輪、ツナ	細うどん、油、さとう、小麦粉、上新粉	干しこじたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しゅんぎく、あしたば（粉末）、こまつな、キャベツ、だいこん	755 kcal 29.0 g 23.9 g 2.3 g
5木	ネパール風カレー 牛乳 カチュンバル チア風プリン 【ネパール料理の献立です】	牛乳、鶏肉、白いんげん、ひよこまめ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、油、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、トマト	800 kcal 24.9 g 25.9 g 2.4 g
6金	深川めし 牛乳 揚げ出し豆腐の野菜あん みそ汁 【針供養の献立です】	牛乳、あさりむきみ、油揚げ、押し豆腐、豚肉、みそ、わかめ	精白米、米粒麦、油、さとう、でんぶん	しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干しこじたけ、はくさい、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ	780 kcal 32.1 g 26.7 g 3.2 g
9月	スープスパゲティ 牛乳 フライドポテトサラダ ぶどうゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、スキムミルク、粉寒天	油、スパゲッティ、バター、小麦粉、じゃがいも、でんぶん、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、ぶどうジュース、ぶどう	805 kcal 26.9 g 27.2 g 1.9 g
10火	豚キムチ丼 牛乳 じやこサラダ トックスープ	牛乳、豚肉、ちりめんじやこ	精白米、米粒麦、ごま油、油さとう、でんぶん、トック	しょうが、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、白菜キムチ、にら、長ねぎ、キャベツ、だいこん	758 kcal 28.7 g 18.1 g 2.9 g
12木	ごはん 牛乳 魚のあずま煮 みそきんぴら すまし汁	牛乳、まんだい、鶏肉、みそ、豆腐	精白米、揚げ油、でんぶん、さとう、油、つきこんにやく	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、こまつな	771 kcal 31.0 g 19.1 g 3.0 g
13金	チキンライス 牛乳 ポテトのチーズ焼き 野菜スープ バレンタインデーババロア	牛乳、ベーコン、鶏もも肉、ピザ用チーズ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、油、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、グリンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな	775 kcal 26.5 g 25.5 g 2.8 g
16月	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ キャベツともやしのサラダ	牛乳、豚かた肉、大豆（乾）	食パン、バター、グラニュー糖、さとう、油、じゃがいも、米粉	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、こまつな、もやし、ホールコーン	755 kcal 30.9 g 30.3 g 3.6 g
17火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ みそ汁 【みそ汁の具ランキング上位3位の具を入れたみそ汁です】	牛乳、ちりめんじやこ、糸削り、塩昆布、鶏肉、絞り豆腐、干ひじき、高野豆腐、みそ、豆腐	精白米、白ごま、さとう、でんぶん、パン粉、豆麩	たまねぎ、しょうが、かぶ、だいこん、ぶなしめじ、にんじん、こまつな、なめこ	764 kcal 35.4 g 20.0 g 3.7 g
18水	青菜とわかめのごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 春野菜のきんぴら しんじょのすまし汁 【雨水の頃の献立です】	牛乳、炊き込みわかめ、カレイ、たらすり身	精白米、米粒麦、でんぶん、油、つきこんにやく、さとう	こまつな、しょうが、ごぼう、セロリ、にんじん、うど、さやいんげん、ぶなしめじ、菜の花	770 kcal 31.1 g 19.8 g 3.5 g
19木	プロフ 牛乳 ボルシチ ヴィネグレットサラダ 【ロシア料理の献立です】	牛乳、豚肉、レンズまめ	精白米、米粒麦、バター、油、じゃがいも、さとう、小麦粉	にんじん、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、ビーツ、かぶ、さやいんげん、セロリ、りんご	782 kcal 27.7 g 23.7 g 3.0 g
20金	ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ 肉じゃが ぱりぱりサラダ	牛乳、芽ひじき、粉かつお、豚肉	精白米、油、さとう、白ごま、じゃがいも、つきこんにやく、ワンタンの皮	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、こまつな	763 kcal 22.4 g 21.5 g 2.3 g
26木	みそラーメン 牛乳 ジャンボぎょうざ 寒天フルーツポンチ	牛乳、豚肉、みそ、豚肝臓、鶏肉、粉寒天	冷凍ラーメン、油、小麦粉、ぎょうざの皮、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、キャベツ、ホールコーン、もやし、にら、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、レモン（果汁）	817 kcal 33.3 g 26.5 g 3.6 g
27金	豚肉のうま煮丼 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ みそ汁	牛乳、豚かた肉、油揚げ、みそ、乾燥わかめ	精白米、米粒麦、油、つきこんにやく、さとう、ごま油	しょうが、ごぼう、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、えのきたけ	767 kcal 27.6 g 22.2 g 3.5 g

◎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。



やさしい くだもの  
野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン  
類が多く含まれています。  
しゅん やさしい くだもの  
旬の野菜や果物をしっかりと食べて風邪への抵  
抗力を高めましょう。



2月分 一日あたりの平均	779	29.0
中学生 1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

