



2月 献立表



北区立滝野川紅葉中学校

日	主食	牛乳	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 脂質
2月	ご飯 キムムッチ(韓国のり風ふりかけ) 韓国風肉じゃが きゅうりのピリ辛和え	○	★牛乳, 焼きのり, 豚肉, 高野豆腐, ★ちりめんじゃこ	米, 油, 砂糖, ごま, 糸こんにゃく, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にん じん, きゅうり, キャベツ, ねぎ	769 kcal 31.6 g 23.3 g
3火	いわしの蒲焼き丼 のり和え みそ汁(大根油揚げ) <div>節分献立</div>	○	★牛乳, ★いわし, 刻みのり, 出し昆 布, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, でんぷん, 砂糖, ごま	しょうが, にんじん, もやし, 小松 菜, 大根	718 kcal 29.3 g 20.4 g
4水	みそラーメン 青のりボート みかん	○	★牛乳, 赤みそ, 白みそ, 豚ひき肉, あおのり	★蒸し中華めん, 油, フライドポテ ト	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじ ん, たけのこ, もやし, きくらげ (乾), コーン缶, 小松菜, みかん	758 kcal 28.3 g 25.5 g
5木	ガバオライス 春雨サラダ ビーフンスープ	○	★牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, 麦, 砂糖, 春雨, 油, ごま, ビーフ ン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけ のこ, ピーマン, 赤ピーマン, にん じん, キャベツ, もやし, えのきた け, チンゲン菜	714 kcal 26.6 g 23.4 g
6金	ご飯 鮭の塩麴焼き けんちん汁 甘平	○	★牛乳, ★生サケ, 出し昆布, 油揚 げ, 豆腐	米, 油, こんにゃく, さつまいも	ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ, 甘 平	636 kcal 31.7 g 14.9 g
9月	ナン バターチキンカレー パコラ(インド風天ぷら)	○	★牛乳, 鶏肉, ★ヨーグルト, ★生ク リーム	★ナン, 油, ★薄力粉, 砂糖, ★バ ター, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマ ト缶, にんじん, さやいんげん	734 kcal 28.3 g 36.0 g
10火	エビピラフ 豆腐ナゲット キャベツのチャウダー	○	★牛乳, 鶏肉, ★むきえび, 豆腐, ★ たまご, ベーコン, ★生クリーム <div>3年生 給食なし</div>	米, 麦, ★バター, 油, でんぷん, ★ 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルー ム(イトル), コーン缶, しょうが, セ ロリー, キャベツ	789 kcal 33.8 g 27.5 g
12木	コーヒー牛乳 チキン南蛮サンド ワントンスープ 中華ポテトサラダ	×	★乳飲料(コーヒー), 鶏肉, ツナ	★丸パン, 油, でんぷん, 砂糖, ★乾 しワントン, じゃがいも, ごま	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もや し, 小松菜, キャベツ, きゅうり, 冷凍むぎ枝豆	735 kcal 31.2 g 30.9 g
13金	ビビンバ トックスープ チョコレートケーキ <div>バレンタイン</div>	○	★牛乳, 豚肉, 赤みそ, カットわか め, ★たまご, ★生クリーム	米, 麦, 油, 砂糖, ごま, トック, ★バ ター, ★チョコチップ, ★薄力粉, 粉糖	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじ ん, だいずもやし, もやし, 小松 菜, 玉ねぎ	805 kcal 28.2 g 27.8 g
16月	ご飯 さわらの西京焼き 豚汁 りんご	○	★牛乳, ★さくら, 西京みそ, 出し昆 布, 豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 砂糖, 油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ, 小 松菜, ★りんご	670 kcal 31.1 g 18.7 g
17火	ガーリックトースト ポークシチュー イタリアンサラダ	○	★牛乳, 豚肉, ★プロセスチーズ, ベーコン <div>6組 給食なし</div>	★ソフトフランスパン, ★バター, マーガリン, 油, ★薄力粉, じゃが いも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にん じん, マッシュルーム(水煮缶 詰), キャベツ, きゅうり	767 kcal 30.0 g 41.1 g
18水	沖縄そば サターアングギー	○	★牛乳, 豚肉, 出し昆布	★蒸し中華めん, 砂糖, ★薄力粉, 黒砂糖, ごま, 油	しょうが, 万能ねぎ	808 kcal 31.9 g 32.1 g
19木	チキンライス ツナとポテトのチーズ焼き スコッチブロス(スープ)	○	★牛乳, ツナ, ★チーズ, 鶏肉, ベー コン	米, 麦, 油, じゃがいも, 押麦	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルー ム(ゆで), コーン缶, ピーマン, セ ロリー, キャベツ	735 kcal 29.9 g 22.7 g
26木	ご飯 さばの塩焼き ごま和え 白玉しるこ	○	★牛乳, ★さば, あずき, 絹ごし豆腐	米, ごま, 砂糖, 白玉粉	キャベツ, にんじん, 小松菜	779 kcal 32.0 g 19.0 g
27金	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草コーンソテー みかん	○	★牛乳, 炊きこみわかめ, 鶏肉 <div>6組 給食なし</div>	米, 油, でんぷん	しょうが, ほうれんそう, もやし, コーン缶, みかん	726 kcal 24.0 g 23.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

【お知らせ①】

★2/20(金) 2/24(火) 2/25(水) は、テストのため給食はありません。

【お知らせ②】

2年生が家庭科の授業で献立を作成しました。下記の期間、登場しますので、お楽しみに！

(※調理作業、栄養価などを考慮して、若干食材を変更している部分もあります。ご了承ください。)

★2/ 5(木) ガバオライス、春雨サラダ

★2/ 6(金) 鮭の塩麴焼き(鮭の塩焼きをアレンジ)

★2/12(金) チキン南蛮、中華ポテトサラダ(ポテトサラダを基準に給食風にアレンジ)

★2/16(月) ご飯、豚汁、さわらの西京焼き

★2/27(金) わかめごはん、鶏肉の唐揚げ、ほうれん草コーンソテー、みかん(メロン→旬の果物へ)