



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 2月	ご飯 キムムッチ(韓国のだり風ふりかけ) 韓国風肉じやが きゅうりのピリ辛和え	○	★牛乳、焼きのり、豚肉、高野豆腐、 ★ちりめんじやこ	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月 火	いわしの蒲焼き丼 のり和え みそ汁(大根油揚菜)  節分献立	○	★牛乳、★いわし、刻みのり、出し昆布、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、油、でんぶん、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月 水	みそラーメン 青のりポテト 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月 木	ガパオライス 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、えのきだけ、チンゲン菜	714 kcal 26.6 g 23.4 g
6月 金	ご飯 鮭の塩麹焼き 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 月	ナン バーチキンカレー 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月 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 3年生 給食なし	米、麦、★バター、油、でんぶん、★薄力粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、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月 木	コーヒーブレンド チキン南蛮サンド ワンタンスープ 中華ポテトサラダ	×	★乳飲料(コーヒー)、鶏肉、ツナ	★丸パン、油、でんぶん、砂糖、★乾しワンタン、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、冷凍むき枝豆	735 kcal 31.2 g 30.9 g
13月 金	ビビンバ トックスープ チョコレートケーキ 	○	★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 月	ご飯 さわらの西京焼き 豚汁 りんご	○	★牛乳、★さわら、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月 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 6組 給食なし	★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月 水	沖縄そば サーティアンダギー	○	★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月 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月 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月 金	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草コンソテー みかん	○	★牛乳、炊きこみわかめ、鶏肉 6組 給食なし	米、油、でんぶん	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) ガパオライス、春雨サラダ

★2/6(金) 鮭の塩麹焼き(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) わかめご飯、鶏肉の唐揚げ、ほうれん草コンソテー、みかん(メロン→旬の果物へ)