



2月 献立表



平成 30 年

豊玉第二中学校

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	木	○	やこめ 鯛の丸干し 豆腐の甘辛煮 くだもの	大豆 まいわし丸干し 豚ひき肉 豆腐	こめ もち米 砂糖 油 ごま油	にんじん みつば 干し椎茸 にんにく しょうが たけのこ 玉葱 くだもの	823	41.7
2月3日(土)は節分です。少し早めですが、みなさんの「無病息災」を祈って節分献立にしました。焼いた「鯛」においては鬼が嫌うという言い伝えがあり、鬼よけになります。								
2	金	○	ジャムサンド ピロシキ ポークシチュー 大根サラダ	たまご 豚ひき肉 豚肉 調理用乳 生クリーム (豚骨)	セサミ食パン 小麦粉 砂糖 春雨 小麦粉 じゃがいも 中ざら糖 バター 油	にんじん トマト 玉葱 大根 干し椎茸 にんにく きゅうり マッシュルーム キャベツ	817	29.0
5	月	○	菜の花寿司 豚汁 きな粉豆	凍り豆腐 たまご 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 大豆 きな粉のり (削り節)	こめ もち米 おおむぎ 砂糖 こんにやく じゃがいも 油	にんじん なばな 干し椎茸 しょうが ごぼう ねぎ	807	31.0
2月4日(日)は立春です。暦の上では春はそこまで来ています。しかし、まだまだ寒さは続きます。「菜の花寿司」の菜の花は西大泉の畑の物を使う予定です。								
6	火	○	はいがごはん 鰯の西京焼き 大根のそぼろ煮	魚切り身 みそ 鶏ひき肉 大豆 (とりがら)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉	大根 しょうが	799	38.0
7	水	○	おろしスパゲティ ツナの甘辛煮 カリフラワーのポタージュ りんごゼリー	まぐろ缶 ベーコン のり 調理用乳 生クリーム アガー (とりがら)	スパゲティ じゃがいも コーンフレーク 砂糖 バター 油	大根 玉葱 しょうが カリフラワー とうもろこし缶 りんごジュース	839	29.4
8	木	○	ピーンズドライカレー パリパリサラダ	豚ひき肉 ひよこまめ レンズマメ わかめ ひじき	こめ おおむぎ 小麦粉 ワンタンの皮 バター 油 ごま油	ピーマン にんじん 玉葱 なす にんにく しょうが 干しほうとう キャベツ きゅうり とうもろこし	823	23.3
9	金	○	はいがごはん 鶏とコーンの揚げ煮 野菜のごま和え	鶏肉 油揚げ (とりがら)	はいが米 おおむぎ でん粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん いんげん こまつな にんにく しょうが もやし とうもろこし缶 はくさい	824	27.0
13	火	○	はいがごはん 青魚のさんが焼き けんちん汁 変わり煮浸し	むろあじミンチ たらすりみ みそ たまご 絹ごし豆腐 凍り豆腐 油揚げ (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 さといも こんにやく 油	こねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	792	36.9
14	水	○	黒コッパン パテグラタン ポトフ チョコいちご	鶏肉 ベーコン ひよこまめ ウィンナー 調理用乳 ピザチーズ 生クリーム (とりがら)	黒砂糖パン じゃがいも チョコ 油 バター	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム にんにく 大根 キャベツ いちご	818	30.5
15	木	○	大豆入りわかめしらすご飯 和風ジャコサラダ 冬野菜とがんもどきの煮物 くだもの	大豆 鶏肉 がんもどき わかめ しらす干し ちりめんじゃこ (削り節)	こめ おおむぎ さといも こんにやく 砂糖 油 いらごま	にんじん さやいんげん 大根 干し椎茸 キャベツ きゅうり くだもの	821	37.3
15日(木)は今年度最後の小学生の登校日です。献立は二小の栄養士さんが考えてくれました。								
16	金	○	はいがごはん じゃがいものそぼろ煮 のりの佃煮 切干大根のナムル	豚ひき肉 大豆 のり わかめ (豚骨)	はいが米 おおむぎ じゃがいも かつ粉 でん粉 砂糖 油 ごま ごま油	さやいんげん こまつな もやし にんじん しょうが 切干しだいこん キャベツ 玉葱	837	26.2
19	月	○	あんかけチャーハン フルーツポンチ	豚肉 なたも たまご 寒天缶 (とりがら・豚骨)	こめ かつ粉 砂糖 水あめ 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく しょうが はくさい りんご缶 パイン缶 もも缶	827	24.1
20	火	○	はいがごはん いかのチリソース 中華サラダ チンゲン菜としめじのスープ	いか切り身 油揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご (豚骨)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 マロニー 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 もやし きゅうり ぶなしめじ	809	31.7
21	水	○	中国菜飯 ムーシーロー もずくスープ	豚肩角切 たまご 豚肉 木綿豆腐 沖繩もずく (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉 油 ごま油	のざわな漬け にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ ねぎ	780	29.2
22	木	○	セルフカツ丼 冬野菜のみそ汁	たまご 豚切り身 みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 小麦粉 パン粉 油	にんじん 小松菜 玉葱 グリーンピース 大根 れんこん かぶ ねぎ	827	40.3
23	金	○	ポテトトーストサンド 洋風すいとん 白ごまプリン	ベーコン 豚肉 調製豆乳 調理用乳 ピザチーズ アガー 生クリーム (とりがら)	セサミ食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 油 練りコマ	にんじん パセリ こまつな 玉葱 はくさい マッシュルーム	833	27.6

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	塩分相当量
						A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg		
	kcal	g	%	mg	mg					g	g
今月の平均	817	31.5	24.4	418	3.5	322	0.59	0.64	49	7.5	3.6
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

献立から



- 1日(木) 節分にちなんで、「やこめ」(大豆の入ったごはん)・「鯛の丸干し」にしました。
 - 5日(月) 立春を迎えた春らしい献立の「菜の花寿司」にしました。
 - 16日(金) 「のりの佃煮」は給食室で手作りします。子供たちにも人気の献立です。
 - 22日(木) 「セルフカツ丼」は卒業生がヒントをくれてできあがった献立です。
- 23日の3年生の都立の受験日に「がんばれ！」の気持ちを込めました。
- 今月も「いちご」は西大泉の農家のものを直接納品してもらう予定です。

