

令和3年

2月献立表

豊玉第二中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
1月	○	はいがごはん 鯖の西京焼き 大根のそぼろ煮 白ごまプリン	さわら切り身 米みそ 鶏ひき肉 アガー 豆乳 生クリーム (鶏ガラ)	はい芽米 おおむぎ でん粉 練りごま 砂糖	だいこん しょうが	836	16.9
2火	○	やこめ 鰯の丸干し 豆腐の甘辛煮	だいたい めざし 豚肉肩 木綿豆腐(鶏ガラ)	こめ もち米 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん 干しいたけ 切りみつば ねぎ にんにく しょうが たけのこ はくさい	839	18.8

2月2日(火)は節分2月3日(水)は立春です。124年ぶりということです。4年に一度のうるう年などで暦を調整していますが、今年は立春が3日になることで節分も変わりました。

3水	○	菜の花寿司 ☆豚汁 二色ゼリー	凍り豆腐 卵 刻みのり 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム ゼラチン (削り節)	こめ もち米 おおむぎ 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	干しいたけ にんじん なばな しょうが ごぼう ねぎ いちご レモン果汁	823	15.0
4木	○	黒コッパパン もずくスープ ☆マカロニグラタン ☆パリパリサラダ	鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ピザチーズ 生クリーム わかめ ひじき 絹ごし豆腐 もずく 卵 (豚骨-鶏ガラ)	黒砂糖パン 油 マカロニ 小麦粉 パター ワンタンの皮 揚げ油 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン缶 ねぎ	833	15.3
5金	○	中華おこわ わかめスープ ☆ジャンボ焼きぎょうざ	豚肉 豚ひき肉 わかめ 絹ごし豆腐 卵 (鶏ガラ)	こめ もち米 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 でん粉 炒りごま	にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ にんにく たまねぎ にら しょうが ねぎ	847	13.1
8月	○	はいがごはん 焼肉 茹でキャベツ さつまい	和牛肉 鶏肉 麦みそ 米みそ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 炒りごま はちみつ さつまいも こんにゃく	にんにく しょうが りんご キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	846	12.5

和牛肉の販売促進事業の最後の献立になります。1月に2回実施しましたが、どの献立もおいしくいただきました。今回は最終回です。しっかり味わいましょう。

9火	○	☆ジャージャー麺 ☆野菜チップス	豚ひき肉 だいたい 米みそ 八丁味噌 (豚骨)	むし中華めん 油 でん粉 ごま油 さつまいも 揚げ油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん かぼちゃ れんこん	831	15.4
10水	○	はいがごはん 鯖の一夜干し 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁	さば文化干し 油揚げ 豚肉 (だし昆布・削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 さといも こんにゃく 竹輪ふ でん粉	切干しだいこん にんじん だいこん ねぎ	848	14.8
12金	○	チキンライス チョコいちご カリフラワーのシチュー キャベツとコーンのサラダ	鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ おおむぎ パター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 チョコレート	トマト缶 たまねぎ マッシュルーム いちご グリンピース セロリー カリ フラワー キャベツ にんじん こま つな コーン缶	840	11.9
15月	○	中華丼 いももちの甘味噌かけ	豚肉 かまぼこ 米みそ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	827	11.9
16火	○	はいがごはん 野菜ごろごろ汁 ☆いかのチリソース 中華サラダ	いか切り身 白いんげん豆 油揚げ (削り節)	はい芽米 でん粉 揚げ油 ごま油 砂糖 油 マロニー	にんにく しょうが ねぎ れんこん だいこん ごぼう 干しいたけ にんじん もやし きゅうり	829	15.6
17水	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 うすくず汁 ちんすこう	さば切り身 こんぶ 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節・だし昆布)	はい芽米 おおむぎ 砂糖 でん粉 ラード 小麦粉 黒砂糖 炒りごま	しょうが だいこん にんじん ねぎ	851	14.7
18木	○	はいがごはん マーボー大根 ねぎの卵焼き 野菜のごま和え	豚ひき肉 米みそ ほたて缶 卵 油揚げ (鶏ガラ)	はいが米 おおむぎ 油 砂糖 でん粉 ごま油 すりごま	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら だいこん こねぎ はくさい こまつな もやし	808	14.2
19金	○	セルフカツ丼 冬野菜のみそ汁	卵 豚切り身 だいたい 米みそ 絹ごし豆腐 (だし昆布)	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 揚げ油	たまねぎ グリンピース だいこん にんじん れんこん かぶ ねぎ こまつな	845	20.4

2月21日(日)は都立高校の受検日です。頑張れの応援の気持ちを含めて「かつ丼」にしました。卒業生の「かつ丼」を食べたいの気持ちに応じて考えた献立です。☆印はリクエスト給食です。おたのしみに

22月	○	☆キムチチャーハン ☆ABCスープ ☆抹茶ゼリー	豚肉 ベーコン アガー 生クリーム (鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま 油 ABCマカロニ 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン はくさいキムチレトルト キャベツ	818	12.2
24水	○	はいがごはん 鰯の照り焼き けんちん汁 ごま和え	ぶり切り身 絹ごし豆腐 油揚げ ひじき (削り節)	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 こんにゃく さといも すりごま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな もやし	838	17.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ugRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
平均値	835	15.0	28.3	3.6	379	135	3.2	322	0.55	0.65	36	6.8
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上