

令和5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 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	はいがごはん 中華サラダ ☆いかのチリソース 野菜ごろごろ汁	いか切り 白いんげん豆 油揚げ (削り節)	はい芽米 おおむぎ 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 にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ もやし きゅうり	776	17.7
2	木	カレーライス 大根サラダ	豚肉 ひよこまめ 生クリーム (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ糖 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご 福神漬 だいこん きゅうり キャベツ	791	11.2
3	金	大豆入りわかめしらすご飯 いわしの蒲焼き じゃがいものそぼろ煮	わかめ しらす干し 黄だいず いわし開き 豚ひき肉 (豚骨)	こめ おおむぎ でん粉 砂糖 炒りごま 油 じゃがいも ぐず粉	しょうが にんじん たまねぎ いんげん	755	19.5

3日(金)は、節分です。毎年鰯の丸干しを提供していますが、今年是不漁で学校給食には使うことができません。代わりに開きを使ってかば焼きにします。

7	火	はいがごはん 四川豆腐(みそ味) 三色ナムル くだもの	豚肉 米みそ 木綿豆腐	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 ごま油 ぐず粉 でん粉 すりごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ缶 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ こまつな もやし ねぎ くだもの	790	15.1
---	---	-----------------------------------	-------------	------------------------------------	---	-----	------

7日(火)は今年度最後の小学生の登校日です。東小の栄養士さんが考えてくれた献立です。

8	水	☆タンタンつけ麺 ☆野菜チップス	豚ひき肉 黄だいず (豚骨・鶏ガラ)	むし中華めん すりごま 練りごま ごま油 砂糖 さつまいも 揚げ油	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ かぼちゃ れんこん	787	15.3
9	木	中華丼 ししゃもの利久焼き ☆スイートポテト	豚肉 かまぼこ からふとししゃも 調理用牛乳 生クリーム 卵 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 でん粉 炒りごま さつまいも 砂糖 バター	にんにく しょうが にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい チンゲンサイ	778	15.4
10	金	はいがごはん 魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 白ごまプリン	シルバー切り身 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	757	19.7
13	月	はいがごはん けんちん汁 鮭のチャンチャン焼き 野菜のごま和え	さけ切り身 米みそ 絹ごし豆腐 油揚げ (削り節)	はい芽米 おおむぎ バター こんにゃく さといも 砂糖 すりごま	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな	772	18.9
14	火	黒コッペパン トマトスープ ☆マカロニグラタン 豆乳カフェオレゼリー	ベーコン 調理用牛乳 ピザチーズ 鶏肉 卵 アガー 豆乳 生クリーム (鶏ガラ)	黒砂糖パン マカロニ 小麦粉 バター 油 じゃがいも ぐず粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ トマト 青ピーマン	788	16.8

トマトスープには練馬区大泉学園町産のトマトを届けていただきます。

15	水	☆キムチチャーハン トックスープ ☆フルーツポンチ	豚肉 豚バラ肉 鶏肉 卵 寒天缶 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ ごま油 炒りごま トックスライス 砂糖 水あめ	たまねぎ にんじん はくさいキムチ 青ピーマン キャベツ 干しいたけ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	773	13.2
16	木	はいがごはん のりの佃煮 切干大根の玉子焼き じゃがいものきんぴら	刻みのり 卵	はい芽米 おおむぎ 砂糖 ごま油 じゃがいも 揚げ油	切干しだいこん にんじん ねぎ れんこん ごぼう いんげん	775	12.9

16日(木)から18日(土)まで2年生のスキー教室があります。20日(月)は振替休日になります。

17	金	ジャンバラヤ じゃがいも入りイタリアンスープ	豚ひき肉 ウィンナー ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵 (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも パン粉	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム缶 青ピーマン にんじん コーン缶 ほうれんそう	787	14.1
20	月	セルフカツ丼 冬野菜のみそ汁	豚ヒレ切り身 黄だいず 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	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	799	21.4

20日(月)は3年生の都立高校の受検を祈願して恒例の「カツ丼」にしました。実力を発揮して頑張ってください。

21	火	はいがごはん 鉄火みそ 鯖の味噌煮 さつま汁	鯖切り身 黄だいず 米みそ 麦みそ (だし昆布・削り節)	はい芽米 おおむぎ でん粉 ごま油 砂糖 さつまいも こんにゃく	しょうが ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ	785	17.5
22	水	かてめし(茨城県) 利休汁 ゼリーフライ(埼玉県)	油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 おから 木綿豆腐 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく すりごま	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ ねぎ だいこん こまつな	754	14.9

24日(金)から28日(火)まで今年度最後の定期考査です。一年の締めくくりの大切な試験です。しっかり取り組みましょう。

※ 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15回

☆印のついたものはリクエスト献立です。

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	778	16.2	26.1	3.4	384	133	3.3	293	0.43	0.52	32	9.7

学校評価についてお答えします。・胚芽ごはんについて…給食時間のお手紙でもお知らせしていますが、はい芽米は白米に比べて、ビタミンや食物繊維が多く含まれています。・給食の味付けについて…献立の組み合わせや味付けについてはそれぞれ好みがありますが、塩分などの基準を守りながら献立を作成しています。毎日の残菜などはクラスごとに確認し次の献立作成の参考にしています。子供たちの中には苦手な食材の多いなどの理由で給食が苦手という子も見受けられます。・揚げパンとガーリックトーストなどの組み合わせで2種類のパンを出すのは炭水化物が多すぎる…中学校の基準で1つのパンにすると大きすぎるという意見を参考に半分の大きさのものを2つの味付けにしています。また、大きいもの1つにすると残菜も増えてしまうことから2つにしています。麺類を増やしてほしい…給食の食品摂取基準に合わせて献立を立てていますので月に1回になってしまいます。今年もいろいろなお意見をいただきました。今後の参考にさせていただきます。

☆ 「東京都健康づくり優秀学校」の表彰をいただきました。毎年東京都で1校が表彰されています。献立の内容や栄養価など、学校としての食育や給食指導などへの取り組み、残菜についてまた、小中一貫推進の取り組みなど、現在から過去の取り組みも含めての調査がありました。子供たちからもたくさん声をかけていただきました。ありがとうございました。