

令和6年

2月献立表



八坂中学校

実施日	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 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
1 木	コーンピラフ 牛乳 きのこのつぼ焼き 野菜チップス	鶏肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 チーズ		米 バター 油 ジャガイモ 小麦粉 パイ皮 さつまいも		にんじん たまねぎ コーン グリンピース エリンギ しめじ マッシュルーム れんこん		858	12.5	33.3	2.2
2 金	わかめごはん 牛乳 つみれ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ 果物(でこぼん) 節分の日	わかめごはんの素 牛乳 いわし 鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ ちりめんじゃこ 大豆		米 大麦 ごま 片栗粉 ジャガイモ 油 砂糖		生姜 大根 ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ でこぼん		759	16.8	22.5	2.7
5 月	菜の花ごはん 牛乳 さわらの西京焼き うすくず汁 果物(みかん) 立春	鶏卵 牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐 かまぼこ		米 大麦 油 砂糖 ごま 片栗粉		なばな にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 みかん		787	19.6	27.8	2.9
6 火	ピザトースト 飲用牛乳 お豆のポトフ ジャーマンポテト	ハム チーズ 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー		食パン 油 ジャガイモ		たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ		756	18.6	36.8	4.4
7 水	麦ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 豚じゃがの味噌汁 果物(りんご)	牛乳 豚肉 あじ 豆腐 いんげん豆 鶏卵 豚肉 みそ		米 大麦 パン粉 砂糖 ごま 油 ジャガイモ		たまねぎ 大根 ほうれん草 ねぎ りんご		807	17.3	27.3	2.4
8 木	㊦ 親子丼 牛乳 けんちん汁 ㊦ 大学芋	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 豆腐		米 大麦 砂糖 油 こんにゃく 里芋 さつまいも みずあめ ごま		干しいたけ たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん 大根 ねぎ		897	14.2	25.2	2.9
9 金	麦ごはん 牛乳 チーズタッカルビ わかめスープ ビーフンの中華ソテー 韓国の料理	牛乳 鶏肉 いんげん豆 みそ チーズ 豚肉 わかめ 豆腐		米 大麦 油 ごま油 砂糖 ごま ビーフン		にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ たら にんじん たけのこ ねぎ もやし		781	18.6	32.7	2.7
13 火	麻婆麺 牛乳 華風野菜	豆腐 豚肉 みそ 牛乳		中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油		ねぎ にんにく 生姜 たら グリンピース 大根 きゅうり		760	19.3	35.2	3.9
14 水	米粉のハヤシライス 牛乳 わかめとじゃこのサラダ チョコチョコチップケーキ	豚肉 クリーム 牛乳 わかめ しらす干し 鶏卵		米 大麦 油 ジャガイモ バター 米粉 ざらめ ごま油 砂糖 ごま グラニュー糖 チョコレート 小麦粉		にんにく 生姜 トマトピューレ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ		897	11.7	33.4	3.2
15 木	ひじきおこわ 牛乳 ツナの厚焼き卵 ゆきんこ汁	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳 ツナ缶 鶏卵 いんげん豆 はんぺん 豆腐		米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ ごま 片栗粉		にんじん グリンピース たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれん草 大根		802	18.9	31.2	3.6
16 金	具だくさんかき揚げ丼 牛乳 のっぺい汁 フルーツゼリー	えび いか しらす干し 鶏卵 牛乳 豚肉 寒天		米 大麦 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ		たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ しめじ 大根 ごぼう パイン缶 ぶどう缶 みかん缶		819	14.3	18.5	2.5
19 月	麦ごはん 牛乳 めばるの塩麹焼き ㊦ 豚汁 浦上そば 食育の日 長崎県	牛乳 めばる 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ さつまいも		米 大麦 砂糖 油 こんにゃく 里芋 ジャガイモ		ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし		755	19.6	22.4	2.6
20 火	ソース勝つ丼 牛乳 Winnerのベジタブルスープ いい予感ゼリー 3年生 応援献立	豚肉 鶏卵 牛乳 ウインナー いんげん豆 寒天		米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま		たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ オレンジジュース みかん缶		836	17.4	24.9	2.0
21 水	シーフードドリア 牛乳 ガーリックサラダ	いか えび 鮭 いんげん豆 牛乳 クリーム チーズ ちりめんじゃこ		米 大麦 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖		たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく		784	17.6	32.5	2.1
22 木	キムタクごはん 牛乳 中華風コーンスープ チャブチェ	豚肉 牛乳 鶏卵 鶏肉 わかめ		米 大麦 油 ごま 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油		たくあん キムチ コーン たまねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたけ にんにく		749	17.1	24.2	3.7
28 水	㊦ 坦々めん 牛乳 パンサンスー 黒ゴマプリン	豚肉 かまぼこ みそ わかめ 牛乳 ハム アガー クリーム		中華めん 米油 砂糖 ごま ごま油 春雨		生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ		860	16.7	36.3	4.8
29 木	キーマカレー ㊦ ナン 牛乳 わかめサラダ	豚肉 いんげん豆 大豆 牛乳 わかめ		ナン 油 バター 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油		生姜 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり		757	16.0	39.9	3.6

※ 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17回 ㊦ アンコール給食

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	804	16.7	29.6	3.1	393	119	3.0	211	0.39	0.46	16	7.9
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が変更された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

食材	あなご ぶり 生姜 じゃがいも	ピーマン さつまいも 水菜 れんこん	しめじ えのきたけ	だいこん	にんにく りんご ごぼう	キャベツ みつば	鮭 玉葱
産地	長崎	茨城	長野	神奈川	青森	愛知	北海道
食材	青梗菜	小松菜 ブロッコリー さといも ほうれん草	豚肉 パセリ みつば かぶ ねぎ たら キャベツ	鶏肉	エリンギ	うどもやしいちご	にんじん じゃがいも
産地	静岡	埼玉	千葉	岩手	新潟	栃木	鹿児島

◎2年生はスキー移動教室のため、1日~2日の給食はありません。
◎3年生は都立一般入試のため、21日の給食はありません。
◎期末テストのため、26、27日の給食はありません。

※2月の飲用牛乳の生産地予定は 千葉、岩手、青森、宮城、群馬、北海道、秋田、東京 です。