

令和7年

2月献立表

八坂中学校

実施日 日 曜	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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	菜の花ごはん 飲用牛乳 さわらの西京焼き うすくず汁 果物(みかん) 立春の献立 季節の献立	たまご ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ かまぼこ とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま しろすりごま かたくりこ	なばな にんじん だいこん えのきたけ こまつな みかん ねぎ	786	19.6	27.8	2.9			
4 火	練馬スパゲティー アンコール 飲用牛乳 シーフードソテー モカゼリー	まぐろかん ぎゅうにゅう えび いか アガー クリーム	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら バター さとう	だいこん だいこん (は) キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ	791	17.1	33.9	2.7			
5 水	キムチチャーハン 飲用牛乳 チーズタッカルビ アンコール トックスープ 世界の料理 韓国	ぶたかた ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ みそ チーズ ぶたにく かまぼこ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しろすりごま トック こめあぶら	しょうが キムチ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ にんにく キャベツ なら だいこん ねぎ こまつな	871	19.6	33.1	4.5			
6 木	麦ごはん 飲用牛乳 魚のカレー揚げ 豚汁 きんぴら 季節の献立	ぎゅうにゅう こまい ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ こめぬかあぶら こんにやく さといも しろごま さとう	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん ほししいたけ こまつな	759	17.0	26.6	2.4			
7 金	本格麻婆豆腐丼 アンコール 飲用牛乳 杏仁豆腐 きのこスープ 季節の献立	とうふ ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう ベーコン かんてん クリーム	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ こまつな ももかん みかんかん レモン にんじん	898	15.9	33.6	2.9			
10 月	豚バラ高菜ご飯 飲用牛乳 かぶの香り和え 季節の献立 じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく けずりぶし	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たかなづけ かぶ かぶ (は) キャベツ しょうが グリーンピース	797	13.5	27.2	2.7			
12 水	貝だくさんドリア 飲用牛乳 キャベツとベーコンのスープ	とりにく いか えび いんげんまめ ぎゅうにゅう クリーム チーズ ベーコン とうふ レンズまめ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ バター パンこ こめぬかあぶら	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ パセリ ブロッコリー	819	17.5	33.5	3.1			
13 木	麦ごはん 飲用牛乳 じゃこかかぶりかけ いわしの筒煮 田舎汁 季節の献立	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ いわし とりにく あつあげ わかめ	こめ おおむぎ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいもかたくりこ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ しめじ	767	19.2	25.1	2.6			
14 金	チキンカレーライス アンコール 飲用牛乳 わかめとじゃこのサラダ チョコチップケーキ	とりにく いんげんまめ レンズまめ クリーム たまご ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター こむぎこ ざらめ ごまあぶら しろごま グラニューとう じゃがいも さとう チョコレート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり キャベツ	955	12.8	29.4	2.8			
17 月	親子丼 飲用牛乳 白玉入りあんかけ汁 季節の献立 果物(きよみ)	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう とうふ	こめ さとう しらたまだんご こめあぶ ら かたくりこ	ほししいたけ たまねぎ グリーンピース にんじん だいこん ごぼう はくさい こまつな きよみ ねぎ	826	16.4	25.3	2.9			
18 火	坦々めん 飲用牛乳 アンコール パンサンスー 黒ゴマプリン	ぶたひきにく ぶたにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ハム アガー クリーム みそ	ちゅうかめん こめあぶら さとう しろすりごま ごまあぶら はるさめ くろすりごま しろごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし はくさい ねぎ キャベツ ほししいたけ きゅうり	860	16.7	36.3	4.8			
19 水	麦ごはん 飲用牛乳 あいまぜ ぶりの照り焼き かきたま汁 食育の日 大分県 季節の献立	ぎゅうにゅう ぶり とりにく たまご わかめ あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こんにやく しろごま	しょうが ねぎ ほうれんそう だいこん (は) ごぼう にんじん ゆず	821	19.1	32.4	2.8			
20 木	ソース勝つ丼 飲用牛乳 Winnerのベジタブルスープ いい予感ゼリー 3年生応援献	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ウインナー いんげんまめ かんてん	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま	たまねぎ にんじん はくさい オレンジジュース みかんかん チンゲンサイ	836	17.4	24.9	2.0			
21 金	麦ごはん 飲用牛乳 肉じゃが のりのつくだ煮 季節の献立 小松菜とベーコンの油炒め アンコール	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ちくわ ベーコン のり	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう コーン こまつな さやいんげん	789	15.4	21.8	2.5			
27 木	ピザトースト 飲用牛乳 ミネストローネ 人参しりしり 練馬にんじんの 季節の献立	ハム チーズ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいたい まぐろ	しょくパン こめあぶら じゃがいも さとう ごま マカロニ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム ビューレ にんにく キャベツ なら セロリー トマトかん パセリ にんじん	708	17.9	38.4	4.3			
28 金	枝豆ごはん 飲用牛乳 筑前煮(豆入り) アンコール 米粉りんごヨーグルトケーキ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく だいたい さつまあげ たまご ヨーグルト	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう こめこ こめあぶら じゃがいも	えだまめ ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん りんご	815	14.3	24.1	2.0			

※ 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	819	16.8	29.6	3.0	398	119	3.3	244	0.37	0.48	17	8.2
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

「主な使用食材の産地」

食材	あなご ぶり 生妻 じゃがいも	ピーマンさつま芋 水菜 れんこん	しめじ えのき茸	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 ハセリ みつば かつ ねぎ なら キャベツ	鶏肉	エリンギ	うどもやし しろごま	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、
10日、12日、13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。
◎全校定期考査のため、
25日~26日の給食はありません。

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