



2月の献立表



平成28年度

18回

今月の目標 ☆健康づくりを考えた食生活をしよう☆

港区立三田中学校

実施日	献立	献立名	主な材料とその働き				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 水	・家常豆腐丼 ・かき玉スープ ・デコボン <small>季節の果物</small>	牛乳	豚肉,赤味噌,生揚げ,卵,牛乳	精白米,サラダ油,上白糖,でん粉,揚げ油,ジャガ芋,ゴマ油	ニンニク,生姜,人参,干椎茸,長葱,小松菜,デコボン	豆板醤,酒,鶏ガラ,醤油,コショウ,塩	892	31.5
2 木	・スパゲティ ハッシュドポーク ・ひじきの彩りサラダ ・スイートポテト	牛乳	豚肉,ヒジキ,調理用牛乳,生クリーム,牛乳	サラダ油,小麦粉,三温糖,オリーブ油,スパゲッティ,サツマ芋,上白糖,バター	ニンニク,人参,玉葱,マッシュルーム,トマトピューレ,パセリ,キャベツ,サヤインゲン,ホールコーン	赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース,塩,コショウ,ベイリーフパウダー,醤油,酢	880	27.4
3 金	★筋分献立★ ・煎り豆ごはん ・イワシの天ぷら ・白菜のゆかり漬け ・豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳	だし昆布,煎り大豆,刻み海苔,マイワシ,開き,卵,削り節,豆腐,牛乳	精白米,餅米,揚げ油,でん粉・衣用	白菜,ゆかり,小松菜,エノキ茸	酒,塩,醤油,ベーキングパウダー	800	32.9
6 月	・コーンバターライス ・ラザニア ・野菜スープ ・甘平 (かんきつ類) <small>季節の果物</small>	牛乳	鶏挽き肉,調理用牛乳,ミックステーズ,ベーコン,牛乳	精白米,バター,ラザニア,サラダ油,小麦粉	ホールコーン,ニンニク,生姜,玉葱,人参,トマトピューレ,キャベツ,小松菜,甘平	醤油,塩,白ワイン,赤ワイン,コショウ,ケチャップ,ウスターソース,乾燥パセリ,鶏ガラ,ベイリーフパウダー	838	28.7
7 火	・茶飯 ・おでん <small>季節の献立</small> ・キャベツの和風サラダ	牛乳	だし昆布,厚削り節,がんもどき,焼き竹輪,サツマ揚げ,結び昆布,ウズラ卵,牛乳	精白米,三温糖,コンニャク,ジャガ芋,竹輪心,上白糖,サラダ油,白ゴマ	大根,キャベツ,人参,小松菜,ホールコーン	酒,醤油,塩,洋辛子,酢	817	29.1
8 水	・フレンチトースト ・カレーシチュー ・野菜チップス	牛乳	卵,調理用牛乳,鶏肉,豆腐,牛乳	食パン,上白糖,バター,粉糖,サラダ油,里芋,米粉,ジャガ芋,揚げ油	玉葱,人参,マッシュルーム,生姜,小松菜,カボチャ,レンコン,ゴボウ	バニラエッセンス,白ワイン,鶏ガラ,カレー粉,塩,コショウ,ベイリーフパウダー	830	31
9 木	・仙台巻 ・大根と小松菜の味噌汁 ・青森りんご <small>青森県つがる弘前農業共同組合様からの寄贈品です★</small>	牛乳	削り節,卵,油揚げ,味噌,牛乳	精白米,三温糖,仙台巻	玉葱,ミツバ,大根,小松菜,人参,長葱,リンゴ	塩,みりん,醤油,酒	834	28.8
10 金	・ご飯 ・サワラの西京焼き ・キャベツの煮びたし ・吹雪汁	牛乳	サワラ,白味噌,削り節,油揚げ,鶏肉,豆腐,牛乳	精白米,三温糖,でん粉	人参,キャベツ,大根,シメジ,ホウレン草	塩,みりん,醤油,酒	779	36.4
13 月	・ガーリックライス ・ハンバーグトマトソース ・野菜のカレー風味 ・ごぼうのポターージュ <small>季節の野菜</small> ・ぼんかん <small>季節の果物</small>	牛乳	鶏挽き肉,豚挽き肉,大豆,卵,高野豆腐,調理用牛乳,生クリーム,牛乳	精白米,バター,サラダ油,ゴマ油,ジャガ芋,揚げ油	ニンニク,パセリ,玉葱,トマト缶,トマトペースト,人参,キュウリ,モヤシ,ゴボウ,生姜,こねぎ,ポンカン	塩,醤油,コショウ,ナツメグ,ベイリーフパウダー,カレー粉,鶏ガラ	887	35.8
14 火	・卵入りチキンライス ・ジュリエヌスープ ・ガトーショコラ <small>★パティシエデパート★</small>	牛乳	鶏肉,卵,調理用牛乳,ベーコン,牛乳	精白米,バター,サラダ油,ジャガ芋,ミルクチョコ,上白糖,小麦粉,粉糖	ニンニク,玉葱,人参,ピーマン,セロリー,パセリ	塩,コショウ,赤ワイン,パプリカ,ケチャップ,鶏ガラ,ココア,ベーキングパウダー	887	26
15 水	・ご飯 ・サバの葱ソース ・ほうれん草の海苔酢和え ・けんちん汁	牛乳	サバ,刻み海苔,だし昆布,削り節,豆腐,牛乳	精白米,三温糖,サラダ油,ゴマ油,里芋	生姜,長葱,ニンニク,ホウレン草,人参,モヤシ,ゴボウ,大根	酒,醤油,酢,塩	825	29.8
16 木	・野菜たっぷりラーメン ・カップ肉まん ・きゅうりのピリ辛漬け	牛乳	豚肉,赤味噌,鶏肉,牛乳	中華麺,サラダ油,白ゴマ,小麦粉,上白糖,でん粉,ゴマ油	生姜,ニンニク,人参,長葱,白菜,モヤシ,ニラ,ホールコーン,キュウリ	鶏ガラ,醤油,甜麺醤,ラー油,ベーキングパウダー,酢,塩	861	34
17 金	・ミルクパン ・ポテトコロッケ ・コールスローサラダ ・フルーツポンチ	牛乳	鶏挽き肉,白インゲン豆,卵,牛乳	ミルクパン,サラダ油,バター,ジャガ芋,小麦粉,生パン粉・衣用,揚げ油,三温糖,上白糖	玉葱,キャベツ,人参,ピーマン,ミカン缶,桃・缶,パイン缶	塩,コショウ,中濃ソース,酢,白ワイン,サイダー	752	21.6
20 月	★食育の日★ ・発芽玄米ご飯 ・ごぼうのつくね焼き <small>季節の野菜</small> ・儀助煮 ・舞茸の味噌汁	牛乳	豚挽き肉,鶏挽き肉,大豆,卵,高野豆腐,煮干し,削り節,味噌,牛乳	精白米,玄米,ゴマ油,三温糖,でん粉,揚げ油,白ゴマ	ゴボウ,長葱,生椎茸,小松菜,舞茸	みりん,醤油,酒	816	35.6
21 火	・ごま味噌うどん ・わかさぎの唐揚げ <small>季節の魚</small> ・ポテトの和風サラダ	牛乳	鶏肉,だし昆布,厚削り節,油揚げ,赤味噌,白味噌,ワカメ,ワカサギ,牛乳	サラダ油,うどん,練りゴマ,揚げ油,でん粉・衣用,ジャガ芋,ゴマ油	人参,ゴボウ,白菜,長葱,小松菜,キュウリ	酒,醤油,塩,酢,コショウ	773	32.4
22 水	・はちみつレモントースト ・ホワイトシチュー ・ハニードレッシングサラダ ・サイダーかん	牛乳	鶏肉,大豆,調理用牛乳,粉寒天,牛乳	食パン,バター,ハチミツ,サラダ油,米粉,小麦粉,ジャガ芋,上白糖	レモン果汁,セロリー,玉葱,人参,カブ,カブ菜,生姜,キャベツ,キュウリ,ミカン缶	白ワイン,鶏ガラ,塩,コショウ,ベイリーフパウダー,酢,洋辛子,サイダー	857	27.1
23 木	★3年生 受験応援献立★ ・チキンカツカレー (試験に勝つ!) ・大根サラダ ・いよかん (いよかん=良い予感) <small>季節の果物</small>	牛乳	鶏肉,卵,ワカメ,牛乳	精白米,米粒麦,サラダ油,バター,小麦粉,揚げ油,小麦粉,生パン粉・衣用,ゴマ油,上白糖,白ゴマ	生姜,ニンニク,セロリー,玉葱,人参,キュウリ,大根,イヨカン	カレー粉,塩,ベイリーフパウダー,ケチャップ,ウスターソース,醤油,中濃ソース,鶏ガラ,ガラムマサラ,クミン,カルダモン,カイエンペッパー,コショウ,ラー油,酢	899	32.5
24 金	・ご飯 ・もち米シューマイ ・チャプチェ ・わかめスープ	牛乳	豚挽き肉,鶏挽き肉,卵,ワカメ,牛乳	精白米,ゴマ油,上新粉,餅米,サラダ油,春雨,上白糖,白ゴマ	人参,玉葱,干椎茸,生姜,青梗菜,長葱	塩,醤油,酒,カレー粉,豆板醤,鶏ガラ,コショウ	879	33

お知らせ



◎行事や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。

◎今月の果物は、デコボン、甘平、ぼんかん、リンゴ、いよかんを予定しています。

◎9日のリンゴは、青森県つがる弘前農業共同組合様からの寄贈品です。

◎毎月19日は、「食育の日」です。今月は、20日に実施します。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。

◎2年生は、2月10日(金)は校外学習のため、給食はありません。

◎学年末考査期間の27日(月)と28日(火)は、給食はありません。

1年生のリクエスト給食

2月は1年生のリクエスト給食を行います。
人気があったリクエストメニューは、以下の通りです。

- ・はちみつレモントースト
- ・フレンチトースト
- ・ラザニア
- ・ポテトコロッケ
- ・ホワイトシチュー
- ・野菜チップス
- ・サイダーかん
- ・スイートポテト
- ・フルーツポンチ

リクエストされたメニューは、献立表に♪の印がついています。
お楽しみに!