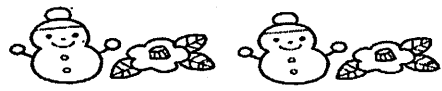




# 2月の献立表



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	曜日	献立	献立種別	主な材料とその働き				エネルギー(1食分)
				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	木	・家常豆腐丼 ・かき玉スープ ・ぼんかん <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,ポンカン	豆板醤,酒,鶏ガラ,醤油,コショウ,塩	853 29.3
2	金	★節分献立★ ・煎り豆ご飯 ・イワシの天ぷら ・白菜のゆかり漬 ・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	779 31
5	月	・和風スパゲッティ ・じゃこわかめサラダ ・カルピスゼリー	牛乳	ベーコン,豚肉,刻み海苔,チリメンジャコ,ワカメ,粉寒天,カルピス,牛乳	サラダ油,でん粉,オリーブ油,スパゲッティ,三温糖,白ゴマ,ゴマ油,上白糖	ニンニク,生姜,玉葱,人参,シメジ,長葱,キャベツ,キュウリ	酒,塩,コショウ,醤油,一味唐辛子,酢	755 29.9
6	火	♪1年生 主菜リクエスト給食 ・コーンバターライス ♪ラザニア♪ ・野菜スープ ・はるか <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,はるか	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	832 28.5
7	水	♪2年生 主菜リクエスト給食 ・ご飯 ♪揚げ餃子♪ ・野菜の海苔酢和え ・華風かきたま汁	牛乳	鶏挽き肉,刻み海苔,卵,牛乳	精白米,揚げ油,ゴマ油,餃子の皮,三温糖,でん粉	長葱,白菜,ニラ,ニンニク,生姜,小松菜,人参,モヤシ,干椎茸	塩,醤油,酢,鶏ガラ,酒,コショウ	777 28.3
8	木	♪3年生 主菜リクエスト給食 ・はちみつレモントースト ♪ホワイトシチュー♪ ・もやしのカレー風味	牛乳	鶏肉,大豆,調理用牛乳,牛乳	食パン,バター,ハチミツ,サラダ油,小麦粉,ジャガ芋,ゴマ油	レモン,セロリー,玉葱,人参,白菜,生姜,キュウリ,モヤシ	白ワイン,鶏ガラ,塩,コショウ,ベイリーフパウダー,醤油,カレー粉	775 27.8
9	金	・ご飯 ・ウラサの西京焼き <small>季節の魚</small> ・キャベツの煮びたし ・吹雪汁	牛乳	わらさ,白味噌,削り節,油揚げ,豆腐,牛乳	精白米,三温糖,でん粉	人参,キャベツ,大根,シメジ,小松菜	酒,みりん,醤油,塩	785 32.5
13	火	・ごま風味うどん ・小魚のから揚げ <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,にぎす,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,白菜,長葱,小松菜,キュウリ	酒,醤油,塩,酢,コショウ	770 30.6
14	水	・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>バレンタインデー</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,レート,上白糖,小麦粉,粉糖	ニンニク,玉葱,人参,ピーマン,セロリー	塩,コショウ,赤ワイン,パプリカ,ケチャップ,鶏ガラ,乾燥パセリ,ココア,ベーキングパウダー	887 26
15	木	・ご飯 ・和風コロック ・キャベツの香り漬 ・むらくも汁	牛乳	鶏挽き肉,白インゲン豆,卵,削り節,牛乳	精白米,サラダ油,三温糖,ジャガ芋,小麦粉,生パン粉・衣用,揚げ油,でん粉	玉葱,人参,キャベツ,キュウリ,柚子皮,長葱	酒,醤油,塩	845 25.7
16	金	・茶飯 ・味噌煮込みおでん <small>季節の献立</small> ・野菜のごまサラダ	牛乳	だし昆布,削り節,赤味噌,生揚げ,焼き竹筒,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,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,みりん,洋辛子,酢	823 29.1
19	月	★食育の日★ ・ターメリックライス ・白身魚のレモンバターソース ★八丈島産のレモンを使用したメニューです! ・野菜のフレンチサラダ ・人参のポタージュ	牛乳	タラ,調理用牛乳,生クリーム,牛乳	精白米,米粒麦,オリーブ油,米粉,サラダ油,バター,ハチミツ,ジャガ芋,小麦粉	ニンニク,玉葱,赤ピーマン,黄ピーマン,レモン,キャベツ,キュウリ,ホールコーン,人参,生姜	塩,ターメリックパウダー,白ワイン,コショウ,洋辛子,酢,鶏ガラ,乾燥パセリ	854 28.4
20	火	・味噌ラーメン ・かぶときゅうりのピリ辛漬 ・豆腐ドーナツ	牛乳	豚肉,赤味噌,絹ごし豆腐,きな粉,牛乳	中華麺・蒸,サラダ油,白ゴマ,ゴマ油,白玉粉,三温糖,小麦粉,揚げ油,グラニュー糖	生姜,ニンニク,人参,長葱,白菜,モヤシ,ニラ,ホールコーン,カブ,キュウリ	鶏ガラ,醤油,甜麺醤,ラー油,塩,酢,ベーキングパウダー	891 30.2
21	水	・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・じゃが芋の香味炒め ・大根の味噌汁 <small>季節の野菜</small>	牛乳	鶏肉,ベーコン,削り節,味噌,牛乳	精白米,三温糖,でん粉,サラダ油,ジャガ芋	生姜,玉葱,人参,大根,長葱	醤油,酒,みりん,塩,コショウ,乾燥パセリ,オレガノ	825 30.1
22	木	★3年生 受験応援献立★ ・カツサンド(試験にカツ!) ・ポトフ ・いよかん	牛乳	鶏肉・ささみ,卵,鶏肉,ウインナー,牛乳	食パン,バター,揚げ油,小麦粉,生パン粉・衣用,サラダ油,ジャガ芋	キャベツ,セロリー,玉葱,人参,イヨカン	塩,コショウ,中濃ソース,ケチャップ,鶏ガラ,白ワイン,乾燥パセリ	777 38.5
23	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,豆板醤,鶏ガラ,コショウ	878 33
28	水	・魚介の甘酢炒め丼 <small>季節の魚</small> ・油揚げと長葱の味噌汁 ・りんご	牛乳	イカ・短冊切,タラ・角切,削り節,油揚げ,味噌,牛乳	精白米,サラダ油,三温糖,でん粉,揚げ油,でん粉・衣用,ジャガ芋	人参,玉葱,ピーマン,生姜,大根,小松菜,長葱,リンゴ	醤油,酢,ケチャップ,酒	879 27

### 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、ぼんかん・はるか・いよかん・りんごを予定しています。

◎毎月19日は、「食育の日」です。今月は、八丈島産のレモンを使用した献立です。

◎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9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26日(月)と27日(火)は、給食はありません。

### ♪主菜のリクエスト給食♪

2月は各学年で1位~3位以内だった主菜のリクエスト給食を行います。

実施するリクエストメニューは、以下の通りです。

1年生リクエスト：ラザニア

2年生リクエスト：揚げ餃子

3年生リクエスト：ホワイトシチュー

その他に人気のあったメニュー：コロック、鶏肉の照り焼き

惜しくも3位以内にランクインできなかった人気メニューも登場します!