



# 2月の献立表



平成30年度  
給食回数：17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	曜日	献立	飲み物	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	金	★節分献立★ ・節分豆おこわ ・イワシの天ぷら ・白菜の梅おかかかえ ・かき玉汁	牛乳	鶏肉、大豆、マイワシ、青のり、卵、糸削り節、だし昆布、削り節、豆腐、牛乳	精白米、餅米、ゴマ油、サラダ油、上白糖、揚げ油、三温糖、でん粉	生姜、長葱、人参、白菜、キュウリ、小松菜、梅干	酒、塩、コショウ、醤油、ベーキングパウダー、みりん	808	37.9
4	月	・ミルクパン ♪ラザニア♪ ・コールスローサラダ ・小松菜のスープ	牛乳	鶏挽き肉、鶏ガラ、大豆、調理用牛乳、ミックスチーズ、牛乳	ミルクパン、ラザニア、サラダ油、小麦粉、バター、ジャガ芋	ニンニク、生姜、玉葱、人参、トマトピューレ、キャベツ、ピーマン、エノキ茸、小松菜	塩、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、乾燥パセリ、酢、醤油、洋辛子、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ	778	32
5	火	・五目ご飯 ・豚汁 ♪大学芋♪	牛乳	だし昆布、鶏肉、油揚げ、豚肉、削り節、味噌、豆腐、牛乳	精白米、餅米、サラダ油、つきこんにゃく、上白糖、ジャガ芋、ゴマ油、揚げ油、サツマ芋、三温糖、水飴、黒ゴマ	筍、人参、ゴボウ、干椎茸、大根、長葱	塩、醤油、酒、みりん	867	24
6	水	♪チキンカレーライス♪ ・野菜とベーコンのスープ ・りんご ←季節の果物	牛乳	大豆、鶏肉、鶏ガラ、ベーコン、牛乳	精白米、サラダ油、バター、小麦粉、ジャガ芋	生姜、ニンニク、セロリー、玉葱、人参、白菜、マッシュルーム、キャベツ、リンゴ	赤ワイン、ガラムマサラ、クミン、カルダモン、カイエンペッパー、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、コショウ、乾燥パセリ	848	22.7
7	木	・麦ご飯 ・ひじき入り卵焼き ・人参のきんぴらサラダ ・みぞれ汁	牛乳	鶏挽き肉、ヒジキ、卵、油揚げ、鶏肉、豆腐、だし昆布、削り節、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、白ゴマ、ゴマ油、ジャガ芋、コンニャク	玉葱、人参、サヤインゲン、ゴボウ、モヤシ、キュウリ、ホールコーン、シメジ、大根、長葱	塩、醤油、酢	820	33.2
8	金	・ご飯 ・魚の野菜あんかけ ・かぼちゃのきめ煮 ・豆腐の味噌汁	牛乳	ホキ、削り節、豆腐、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、揚げ油、小麦粉、サラダ油、上白糖、でん粉、三温糖	玉葱、人参、ピーマン、白菜、筍、干椎茸、カボチャ、小松菜	酒、塩、コショウ、醤油、みりん	822	34.9
12	火	・麦ご飯 ♪揚げギョウザ♪ ・キュウリとたくあんの和え物 ・小松菜のすまし汁	牛乳	豚挽き肉、鶏挽き肉、大豆、だし昆布、削り節、豆腐、牛乳	精白米、押麦、揚げ油、餃子の皮、サラダ油、ゴマ油、でん粉、小麦粉、三温糖、白ゴマ	ニンニク、生姜、白菜、長葱、ニラ、キュウリ、モヤシ、沢庵、小松菜、エノキ茸	酒、塩、コショウ、醤油	824	25.4
13	水	・チキンライス ・ジュリエットスープ ・ガトーショコラ ←パティザンデザート	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、ベーコン、卵、調理用牛乳、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	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、乾燥パセリ、ココア、ベーキングパウダー	775	20.4
14	木	・かき玉うどん ・肉じゃが ・デコボン ←季節の果物	牛乳	鶏肉、だし昆布、削り節、油揚げ、卵、ワカメ、豚肉、牛乳	サラダ油、白ゴマ、でん粉、うどん、ゴマ油、シラタキ、ジャガ芋、上白糖	干椎茸、人参、長葱、小松菜、玉葱、★デコボン	酒、醤油、塩、薄口醤油、一味唐辛子	709	29.9
15	金	・さつまご飯 ・サワラの葱ソース ・小松菜と塩昆布のお浸し ・エノキ茸のすまし汁	牛乳	サワラ、塩昆布、だし昆布、削り節、豆腐、牛乳	精白米、餅米、サツマ芋、黒ゴマ、三温糖、ゴマ油、白ゴマ	生姜、長葱、ニンニク、小松菜、白菜、人参、エノキ茸	酒、塩、薄口醤油、醤油、酢、みりん	698	31
18	月	・ご飯 ・鶏肉の生姜焼き ・ひじきのピリ辛サラダ ・大根と小松菜の味噌汁	牛乳	鶏肉、ヒジキ、ツナ、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、サラダ油、白ゴマ	生姜、ニンニク、キュウリ、人参、キャベツ、大根、白菜、小松菜、長葱	酒、醤油、みりん、酢、ラー油	775	32.8
19	火	★食育の日★～青森県の郷土料理～ ・十和田バラ焼き丼 ・せんべい汁 ・りんご ←季節の果物	牛乳	豚肉、味噌、鶏肉、油揚げ、だし昆布、削り節、牛乳	精白米、ハチミツ、サラダ油、白ゴマ、南部せんべい	ニンニク、生姜、玉葱、小松菜、白菜、人参、長葱、ゴボウ、シメジ、エノキ茸、リンゴ	醤油、みりん、酒、塩	810	27
20	水	・ご飯 ・サバの七味焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・麩とわかめのすまし汁	牛乳	サバ、鶏挽き肉、削り節、だし昆布、豆腐、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖、白ゴマ、サラダ油、ジャガ芋、でん粉、白玉麩	ニンニク、生姜、長葱、小松菜	酒、醤油、一味唐辛子、塩	831	29.9
21	木	★3年生 受験応援献立★ ・カツバーガー ・ポトフ ・清見オレンジ ←季節の果物	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、ウインナー、牛乳	丸パン、揚げ油、小麦粉、乾燥パン粉、サラダ油、ジャガ芋	キャベツ、セロリー、玉葱、人参、キヨミオレンジ	塩、コショウ、中濃ソース、ケチャップ、白ワイン、乾燥パセリ	800	33.4
22	金	・ご飯 ・こまじしゃも ・切干大根の炒め煮 ・じゃが芋と小松菜の味噌汁	牛乳	シヤモ、油揚げ、焼き竹輪、削り節、味噌、牛乳	精白米、小麦粉、黒ゴマ、白ゴマ、ゴマ油、三温糖、ジャガ芋	人参、ゴボウ、切干大根、玉葱、小松菜	みりん、醤油	735	26.4
25	月	給食なし (学年末考査)							
26	火	給食なし (学年末考査)							
27	水	・ソース焼きそば ・春雨のピリ辛スープ ♪バナナケーキ♪	牛乳	豚肉、鶏ガラ、青海苔、卵、調理用牛乳、牛乳	サラダ油、中華麺、春雨、ゴマ油、白ゴマ、上白糖、小麦粉、バター	生姜、玉葱、モヤシ、キャベツ、人参、干椎茸、長葱、小松菜、◆バナナ	塩、コショウ、酒、中濃ソース、ウスターソース、醤油、ココア、ベーキングパウダー	913	28.2
28	木	♪豆乳フレンチトースト♪ ・コンスープ ・ラタトゥイユ	牛乳	卵、豆乳、鶏肉、鶏ガラ、ベーコン、大豆、調理用牛乳、牛乳	食パン、上白糖、バター、粉糖、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、オリーブ油	人参、玉葱、マッシュルーム、セロリー、生姜、クリームコーン、ホールコーン、トマト缶、ナス、レンコン、ニンニク	バニラエッセンス、白ワイン、塩、コショウ、ベイリーフパウダー	886	33.4



◎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。



◎今月使用する果物は、りんご・デコボン・清見オレンジ・バナナを予定しています。「体の調子を整えるもの」欄に★印がついている果物は、★(特別栽培農産物)、◆(有機栽培農産物)を使用する予定です。

◎毎月19日は、「食育の日」です。今月は、青森県の郷土料理です。

◎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8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25日(月)と26日(火)は、給食はありません。

♪3学期はリクエスト給食を実施します♪

今月は2年生でリクエストが多かったメニューを取り入れます。

- 【実施メニュー】 ※上記献立表に「♪」印をつけています。
- 主食： フレンチトースト(2位)、チキンカレーライス(3位)  
※1位は「揚げパン」で1月に実施済みです。
  - 主菜： 揚げギョウザ(1位)、ラザニア(3位)  
※2位は「クリームシチュー」で1月に実施済みです。
  - デザート： 大学芋(3位)、バナナケーキ(3位)  
※同率3位でした。1位の「フルーツポンチ」、2位の「抹茶ケーキ」は1月に実施済みです。