

# 2月献立表

港区立三田中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	1人1日 たんぱく質
3月	節分献立 いわしの蒲焼き丼	○	いわし	精白米,油,でん粉,三温糖	しょうが	水,酒,醤油,みりん	790 kcal
	花ふのすまし汁		わかめ	麩	玉ねぎ,大根,人参	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	30.4 g
	白菜の浅漬け			ごま油,上白糖	人参,白菜	塩,醤油,酢	
	きなこ豆		大豆,きな粉	上白糖		水	
4月	ブルコギ丼	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,しめじ,もやし,にら	酒,水,醤油,塩,オイスターソース,コチュジャン,トウバンジャン	772 kcal
	小松菜のナムル		ごま油	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	32.9 g	
	トッポギ		鶏肉	トッポギ,三温糖	しょうが,玉ねぎ,人参,白菜,キムチ	水,鶏がら,コチュジャン,醤油,酒	
5月	商店街コラボ献立 白飯	○		精白米		酒,水	731 kcal
	芝浦特製 鶏肉の唐揚げ		鶏肉,鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく	醤油,酒,塩	34.6 g
	野菜さっぱり和え			三温糖	キャベツ,人参,きゅうり,もやし,レモン	醤油,米酢,だし汁	
	具だくさん汁		鶏肉,豆腐	油,こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
6月	味噌ラーメン	○	鶏肉,みそ	中華麺,油	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,長ねぎ	水,鶏がら,テンメンジャン,コチュジャン,醤油,こしょう	776 kcal
	海藻の中華サラダ		ひじき,糸寒天,わかめ	白ごま,三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	27.4 g
	もちもち豆腐ドーナツ(チョコ)		豆腐	白玉粉,三温糖,薄力粉,油,粉糖		水,ココア,ベーキングパウダー	
7月	白飯	○		精白米		酒,水	763 kcal
	白身魚のチリソース		さめ	油,でん粉,油,三温糖,でん粉	長ねぎ,にんにく,しょうが	塩,酒,醤油,トマトケチャップ,トウバンジャン,水	30.6 g
	じゃが芋のきんぴら			油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖,白ごま,ごま油	人参	みりん,醤油	
	大根の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ,小松菜	水,だし削り節	
	イヨカン				いよかん		
10月	カラフルピラフ	○		精白米,油,オリーブ油	にんにく,人参,ピーマン,とうもろこし	水,塩,醤油	743 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト		にんにく,しょうが,玉ねぎ	塩,こしょう,カレー粉,カラムマッシュ,醤油,トマトケチャップ,ウスターソース,パプリカ	34.2 g
	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,トマト	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう	
12月	シナモントースト	○		食パン,バター,グラニュー糖		シナモン	744 kcal
	ブラウンシチュー		鶏肉	油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト	水,鶏がら,トマトピューレ,デミグラスソース,赤ワイン,塩,こしょう	29.0 g
	ハムサラダ		ハム	油,上白糖	キャベツ,きゅうり,人参,とうもろこし	酢,塩,こしょう,醤油,からし,湯	
13月	キムチチャーハン	○	大豆,鶏肉,鶏卵	精白米,油,ごま油,白ごま	にんにく,キムチ,長ねぎ,人参,小松菜	水,醤油,酒,塩,こしょう	816 kcal
	タイピーエン		鶏肉	緑豆春雨,ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,オイスターソース,醤油	27.8 g
	米粉のスイートポテト		生クリーム,鶏卵,牛乳	さつまいも,バター,上白糖,米粉		みりん	
14月	パレンタイン献立 チキンクリームライス	○	鶏肉,牛乳,いんげん豆	精白米,油,薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,人参,ほうれん草,しょうが	酒,水,ターメリック,白ワイン,鶏がら,塩,こしょう	812 kcal
	かぶの彩りサラダ			油,三温糖	かぶ,赤ピーマン,黄ピーマン,ブロッコリー,玉ねぎ	酢,塩,醤油,こしょう	27.1 g
	ガトーショコラ		鶏卵,牛乳	チョコレート,バター,上白糖,薄力粉,粉糖		ココア,ベーキングパウダー	
17月	白飯	○		精白米		酒,水	751 kcal
	ハンバーグマトソース		鶏肉,大豆,豆腐	油,パン粉,でん粉	玉ねぎ,トマト	塩,こしょう,オレガノ,トマトケチャップ,ウスターソース	32.2 g
	じゃが芋の香味炒め		鶏肉	油,じゃが芋	玉ねぎ	塩,こしょう,バジル,オレガノ	
	野菜スープ		鶏肉	油	玉ねぎ,人参,キャベツ	水,鶏がら,塩,こしょう	
18月	ひき肉カレー	○	鶏肉,レンズ豆,大豆,ヨーグルト	精白米,油,じゃが芋,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	酒,水,赤ワイン,チャツネ,中濃ソース,食塩,こしょう,カレー粉,ガラムマサラ,クミン,チリパウダー,醤油,鶏がら	783 kcal
	グリーンサラダ			三温糖,油	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	醤油,塩,酢	24.9 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ,みかん,黄桃	水,サイダー	
19月	紫芋のスイートプールパン	○	鶏卵	丸パン,むらさき芋,薄力粉,上白糖,バター			790 kcal
	クラムチャウダー		鶏肉,あさり,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,水,鶏がら,塩,こしょう	28.1 g
	海藻サラダ		ひじき,わかめ,糸寒天	三温糖,油	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
20月	白飯	○		精白米		酒,水	761 kcal
	かしわ天		鶏肉	油,でん粉,三温糖,でん粉		塩,酒,醤油,みりん,水	32.8 g
	白菜の塩昆布漬		塩昆布	ごま油	小松菜,白菜,人参	醤油	
	豆腐の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ	水,だし削り節	
21月	白飯	○		精白米		酒,水	736 kcal
	厚焼き卵		鶏肉,大豆,鶏卵	油,三温糖	玉ねぎ,人参,小松菜,しいたけ	酒,塩,醤油	30.5 g
	そばろきんぴら		鶏肉	油,こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,れんこん	みりん,醤油,一味唐辛子	
	えのきのすまし汁		豆腐		大根,えのき,玉ねぎ	水,だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
26月	ジャージャー麺	○	鶏肉,大豆,みそ	油,中華麺,三温糖,でん粉,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,しいたけ,長ねぎ,きゅうり	水,鶏がら,トウバンジャン,テンメンジャン,酒,塩,醤油,オイスターソース	761 kcal
	野菜の中華和え			上白糖,ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	醤油,トウバンジャン,からし,湯	27.9 g
	オレンジ				ネーブルオレンジ		
27月	白飯	○		精白米		酒,水	748 kcal
	揚げギョウザ		鶏肉,大豆	油,ぎょうざの皮,油,白ごま,でん粉	にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ,にら	酒,塩,こしょう,醤油,水	26.7 g
	パンサンスー		鶏肉	緑豆春雨,油,三温糖,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参	醤油,酢,からし,湯	
豆腐の中華スープ	豆腐	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,小松菜	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油			
28月	ねぎ塩鶏丼	○	鶏肉	精白米,米粒麦,油,白ごま,ごま油	長ねぎ,にんにく,こねぎ	水,酒,塩,こしょう	774 kcal
	卵の中華スープ		鶏卵	ごま油,でん粉	しょうが,人参,白菜,とうもろこし,長ねぎ	水,鶏がら,酒,塩,こしょう,醤油	35.1 g
	焼きリンゴ			上白糖,バター	りんご	シナモン	