

2月の給食献立表

令和6年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分相当量	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
3	月	節分	○	いり大豆(黄大豆) さくらえび いわしすり身 白みそ 木綿豆腐 粉寒天 粉寒天	精白米 粒麦 小麦粉 でん粉油 三温糖 さといも さつまいも さとう 練りごま	玉葱 ごぼう にんじん しゆんぎく※ だいこん しょうが こまつな 葉ばな	802 kcal 29.6 g 2.6 g	
4	火	ごはん わかめと里芋のみそ汁 小松菜たっぷりつくね焼き 変わりきんぴら	○	鶏ひき肉 木綿豆腐・しほり大豆 赤みそ かつお削り節 生ワカメ 白みそ	精白米 粒麦 サラダ油 でん粉 三温糖 つきこんにやく じゃがいも 油 さとう さといも	玉葱 こまつな しょうが えのきたけ ごぼう にんじん ねーん さやいんげん れんこん だいこん ぶなしめじ	728 kcal 28.7 g 2.2 g	
5	水	マスと青菜のごはん もずくと豆腐のすまし汁 イカの七味焼き 根菜のごまマヨ和え	○	マス イカ もずく(塩蔵、塩抜き) 蒸しかまぼこ 木綿豆腐 かつお削り節	精白米 粒麦 三温糖 白ごまごま油 白すりごま マヨネーズ(卵無)	こまつな しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう れんこん※ えのきたけ ねぎ※	674 kcal 30.8 g 1.7 g	
6	木	SDGs みんなの給食 東京湾このしろの蒲焼丼 まるごとわかめのみそ汁 小松菜みたらし団子	緑茶	このしろ 細切りこんぶ かつお削り節 生ワカメ きわかめ めかぶわかめ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 でん粉 油 三温糖 三温糖 白ごま じゃがいも 白玉粉 上新粉 黒砂糖	しょうが きゅうり にんじん だいこん こまつな	673 kcal 24.2 g 3.1 g	
7	金	1年生 校外学習 黒砂糖パン ひよこ豆のスープ じゃがいものミートグラタン ゆで卵入りサラダ	○	豚挽肉 大豆 牛乳・調理用豆乳 生クリーム(植物性脂肪) 粉チーズ 鶏こま ひよこまめ ★たまご	黒砂糖パン じゃがいも オリーブ油 三温糖 バター 米粉 サラダ油	にんにく 玉葱 にんじん トマト缶詰 セロリー キャベツ パセリ きゅうり こまつな	732 kcal 31.8 g 2.9 g	
10	月	私立一般 入試 [手作り] 黒ゴマチーズパン コーン入り野菜スープ レバーと野菜のピーズ和え くだもの	○	牛乳・調理用 ライスチーズ 豚レバー 一口大 牛乳・調理用 大豆 鶏こま	強力粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油 サラダ油 黒ごま でん粉 油 じゃがいも 三温糖 サラダ油	しょうが にんじん えだまめ(冷凍) 玉葱 キャベツ ねーん こまつな パナナ	719 kcal 30.1 g 2.2 g	
11	火	建国記念の日						
12	水	45分授業 ジャージャー麺 中華風コーンスープ ★スイートポテト[3A.3B]	○	豚挽肉 豚レバー 赤みそ 鶏こま ★たまご 牛乳・調理用 生クリーム	蒸し中華めん 白すりごま サラダ油 三温糖 でん粉 さつまいも さとう バター	キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 玉葱 かりんとう ねーん こまつな	713 kcal 29.1 g 3.1 g	
13	木	たんばぼ 広島県 広島菜めし 美酒鍋(びしょなべ) ワニのフライ レモンドレッシング和え	○	モウカザメ 赤みそ 豚ばら 鶏こま 砂肝 生揚げ	精白米 粒麦 ごま油 小麦粉 でん粉 サラダ油 米粉 乾パン粉 油 三温糖 オリーブ油	ひろしまな しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり こまつな ブロccoliリー 玉葱 にんじん レモン はくさい ぶなしめじ ねぎ みずかけな	802 kcal 32.9 g 2.8 g	
14	金	キャロットライスホワイトソースがけ ★ABCスープ[1A.1B.1C.3A.3B] 米粉のブラウニー	○	鶏こま むきエビ し 牛乳・調理用 豆乳 ★たまご	バター 精白米 粒麦 アーモンド サラダ油 米粉 7分パッマカロニ 無塩バター グラニュー糖 ミルクチョコレート	にんじん 玉葱 パセリ キャベツ ねーん こまつな 干しぶどう ドライマンゴー	844 kcal 27.1 g 2.7 g	
15	土	土曜授業(給食はありません)						
17	月	ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ししゃもの南蛮漬け 筍わかめの炒め煮 くだもの	○	★ししゃも 鶏こま くさわかめ 生揚げ 油揚げ 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 でん粉 米粉 油 三温糖 サラダ油 つきこんにやく じゃがいも	ねぎ にんじん さやいんげん 玉葱 いよかん	695 kcal 27.7 g 3.4 g	
18	火	★[手作り] 小松菜メロンパン[1B] まめまめチャウダー キャロットラペ	○	牛乳・調理用 鶏こま あさり ベーコン レンズまめ ひよこまめ 大豆 豆乳 生クリーム 粉チーズ	丸パン 小麦粉 白ごま バター さとう グラニュー糖 サラダ油 米粉 じゃがいも オリーブ油 三温糖 アーモンド	こまつな セロリー 玉葱 にんじん キャベツ にんにく	782 kcal 28.3 g 2.6 g	
19	水	きのこと豆のおこわ かぶと生揚げののろみ汁 あさりとにらの卵焼き 春雨入りからし和え	○	鶏こま 青大豆 豚挽肉 あさり ★たまご 生ワカメ 生揚げ	もち米 精白米 三温糖 サラダ油 緑豆はるさめ 白ごま さとう でん粉	ほんしめじ※ まいたけ 干し椎茸 にんじん 玉葱 には キャベツ こまつな もやし かぶ えのきたけ※ しょうが	718 kcal 30.9 g 2.6 g	
20	木	合格(五穀)勝(カツ)カレー ツナとわかめのサラダ くだもの	○	鶏ひき肉 若鶏モモ(皮付き) カットわかめ まぐろ缶詰(油漬フレイド)	精白米 五穀米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 すりごま でん粉 生パン粉 油 白ごま 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん りんご キャベツ きゅうり もやし 赤パプリカ	822 kcal 29.3 g 2.2 g	
21	金	小松菜じゃこチャーハン 豆腐とえびのうま煮 紅茶とりんごの寒天ポンチ	○	★たまご 豚挽肉 ベーコン 短冊 ちりめんじゃこ 豚こま 木綿豆腐・押し むきエビ M 粉寒天 粉寒天	精白米 粒麦 サラダ油 ラード 白ごま 三温糖 でん粉 ごま油 さとう	にんにく ねぎ こまつな しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ キャベツ りんご(ストロージュース) みかん缶 バイッ缶 黄桃缶	882 kcal 34.0 g 3.2 g	
24	月	天皇誕生日 振替休日						
25	火	定期考査 1日目						
26	水	定期考査 2日目						
27	木	定期考査 3日目 天津丼 キャベツとイカの中華ナムル さつまいものレモン煮	○	★たまご 絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ イカ 短冊	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 サラダ油 ごま油 白ごま さつまいも	しょうが 玉葱 にんじん には たけのこ 干し椎茸 グリンピース・冷キャベツ もやし きゅうり にんにく レモン	735 kcal 27.0 g 1.9 g	
28	金	セレクト 給食 ひじきのニンニクライス かぶのスープ (A) 手作りソーセージ ★トウロン(揚げバナナ春巻き)[1A.1B]	○	ベーコン 短冊 ポンレスハム 角切り ひじき 豚粗挽き 大豆 牛乳・調理用 ★たまご 鶏こま	精白米 粒麦 サラダ油 生パン粉 黒砂糖 春巻きの皮 油	にんじん にんにく 玉葱 セロリー えのきたけ かぶ こまつな パナナ	789 kcal 30.5 g 1.8 g	
		ひじきのニンニクライス かぶのスープ (B) タンドリーチキン ★トウロン(揚げバナナ春巻き)[1A.1B]	○	ベーコン 短冊 ポンレスハム 角切り ひじき 鶏モモ肉 ヨーグルト 鶏こま	精白米 粒麦 サラダ油 黒砂糖 春巻きの皮 19g 油	にんじん にんにく 玉葱 しょうが えのきたけ かぶ こまつな パナナ	763 kcal 30.3 g 1.8 g	

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

★はリクエスト給食です。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。