

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 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	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 ごま油 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	○	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	○	牛乳・調理用 ダイスターズ 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	○	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 ク リーオン ねーん こまつな	713 kcal 29.1 g 3.1 g	
13	木	たんばぼ 広島県	○	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 プ ロッコリー 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 707パ マカロニ 無塩バター グラ ニュー糖 ミルクチョコレート かーナー	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 窪わかめの炒め煮 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 (油漬フレーク付)	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 ン 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	○	★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	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。

☆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。

★はリクエスト給食です。