



# 令和6年度 2月予定献立表

江戸川区立小松川第二中学校  
校長 星谷 雅俊

＜今月の給食目標＞ 健康作り考えた食生活をしよう！



日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器
3月	【節分献立】 わかめごはん	○	鰯のかば焼き 卵と小松菜の炒め物 鬼除け汁 果物（いちご）	炊き込みわかめ 飲み牛乳 たまご 大豆 白みそ ちりめんじゃこ まいわし かまぼこ 油揚げ 赤みそ	精白米 白ごま 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 粒麦 でん粉 三温糖 さとう こんにゃく	しょうが もやし だいこん にんじん こまつな ねぎ キャベツ ごぼう いちご	804 kcal 37.9 g 26.9 g 2.8 g	皿・・・ 魚・炒め物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
4火	【みんなの給食(SDGs)】 (給食委員1年作成) ごはん ツナのふりかけ	○	★鶏の照り焼き 野菜の浅漬け カブとほうれん草のみそ汁 果物（清美オレンジ）	かつお節おなか きざみのり 若鶏モモ 油揚げ 赤みそ わかめ まぐろ缶詰 飲み牛乳 塩昆布 木綿豆腐 白みそ	精白米 白ごま ごま油 でん粉 押麦 三温糖 サラダ油 じゃがいも	しょうが にんじん しょうが ねぎ 清見オレンジ はくさい キャベツ きゅうり こまつな かぶ 玉葱 ほうれん草	750 kcal 32.1 g 26.3 g 2.5 g	皿・・・ 肉・漬物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
5水	★2色揚げパン (きなこ・ココア)	○	豚肉とじゃが芋のオイスター炒め 肉団子の中華スープ 果物（バナナ）	きな粉 豚こま 大豆 飲み牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐	コッパン さとう サラダ油 ピーマン 生パン粉 グラニュー糖 三温糖 じゃがいも ごま油 でん粉	にんにく 玉葱 しょうが はくさい にんじん キャベツ 干し椎茸 だいこん バナナ	808 kcal 30.2 g 34.9 g 2.7 g	皿・・・ パン2種 大碗・・・ スープ 小碗・・・ 炒め物 トレー・・・ 果物
6木	チキンライス	○	チーズポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天	鶏こま 豚ひき肉 たまご 大豆 わかめ 粉寒天 飲み牛乳 ダイスチーズ 豆乳 冷凍茎わかめ ハム	精白米 バター じゃがいも 三温糖 白ごま 粒麦 サラダ油 でん粉 白すりごま さとう	玉葱 パセリ こまつな りんごジュース にんじん キャベツ ホールコーン だいこん	763 kcal 31.5 g 26.9 g 2.3 g	皿・・・ ご飯・卵 ペロン・・・ サラダ 小碗・・・ デザート トレー・・・
7金	煮豚チャーハン	○	わかさぎのごまがらめ ★春雨のサラダ 中華スープ 果物（いよかん）	豚角切り 飲み牛乳 ハム 木綿豆腐 たまご わかさぎ 鶏こま	精白米 サラダ油 米粉 白ごま ごま油 でん粉 粒麦 三温糖 白すりごま 緑豆はるさめ じゃがいも	しょうが だけのこ きゅうり えのきたけ チンゲンツアイ 干し椎茸 葉ねぎ もやし いよかん にんじん キャベツ 玉葱	742 g 31.8 g 23.3 g 2.8 g	皿・・・ ご飯・小魚 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
10月	大豆入り五目ごはん	○	レバーの変わり香味だれ じゃが芋の変わりきんぴら 白菜と豆腐のかきたまみそ汁 りんご（1/6）	青大豆 凍り豆腐 豚レバー 豚こま 木綿豆腐 たまご 鶏こま 飲み牛乳 赤みそ 油揚げ 白みそ	精白米 サラダ油 でん粉 じゃがいも ごま油 粒麦 三温糖 つきこんにゃく 白ごま	干し椎茸 しょうが はくさい りんご だけのこ にんにく ごぼう えのきたけ こまつな にんじん ねぎ だいこん こまつな	756 kcal 33.8 g 22.5 g 2.6 g	皿・・・ レバー・きんぴら・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
12水	マヨコーントースト	○	★花野菜のシチュー アーモンドマカロニサラダ 果物（みかん）	ハム ベーコン 白いんげん豆 豆乳 粉チーズ 飲み牛乳 鶏こま 調理用牛乳 生クリーム	胚芽食パン サラダ油 小麦粉 アーモンド 三温糖 マヨネーズ じゃがいも ジェルマカロニ オリーブ油	玉葱 パセリ ふなしめじ もやし みかん クリームコーン にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー ホールコーン	803 kcal 33.2 g 33.6 g 3.0 g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
13木	ごはん	○	さばのしょうゆ揚げ キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 果物（デコボン）	飲み牛乳 豚こま 白みそ サバ 油揚げ 赤みそ	精白米 でん粉 三温糖 白すりごま じゃがいも 粒麦 サラダ油 ねりごま こんにゃく	しょうが にんじん はくさい デコボン もやし こまつな ねぎ キャベツ ごぼう みずな	778 kcal 32.7 g 27.8 g 1.8 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
14金	キャロットライス クリームソースかけ	○	野菜スープ ブラウニー	鶏こま 調理用牛乳 生クリーム ベーコン 飲み牛乳 粉チーズ 飲み牛乳 たまご	バター 粒麦 小麦粉 さとう アーモンド 粉糖 精白米 サラダ油 じゃがいも 無塩バター ミルクチョコレート	にんじん こまつな マッシュルーム 玉葱 セロリー だいこん キャベツ	833 kcal 29.6 g 30.6 g 2.7 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ スープ ペロン・・・ デザート トレー・・・
17月	ごはん	○	厚揚げの肉みそかけ 小松菜ときゃべつの炒めもの あんかけ汁	飲み牛乳 鶏ひき肉 ベーコン 油揚げ 生揚げ 赤みそ 豚こま わかめ	精白米 サラダ油 でん粉 こんにゃく 粒麦 三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが にんじん もやし だいこん 玉葱 にんじん こまつな はくさい だけのこ キャベツ ごぼう えのきたけ	743 kcal 30.0 g 26.6 g 2.5 g	皿・・・ 厚揚げ・炒め物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
18火	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ	○	焼き鮭の柚香おろしかけ ひじきとツナの和え物 いろどり汁 果物（いよかん）	鶏ひき肉 飲み牛乳 ひじき まぐろ缶詰 細切りこんにゃく 大豆 サケ 油揚げ 豚こま	精白米 三温糖 ごま油 じゃがいも 粒麦 アーモンド サラダ油	しょうが にんじん こまつな 玉葱 だいこん にんにく いよかん さやいんげん もやし ねぎ	746 kcal 33.8 g 23.5 g 2.7 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・そぼろ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物
19水	【世界の料理・イギリス】 レモンシュガートースト	○	フィッシュアンドチップス カラフルサラダ スコッチブロス 果物（清美オレンジ）	飲み牛乳 たまご ダイスチーズ まぐろ缶詰 白いんげん豆 まだら 調理用牛乳 茎わかめ 豚こま	食パン バター でん粉 小麦粉 サラダ油 アーモンド 押麦 グラニュー糖 小麦粉 じゃがいも 三温糖 オリーブ油	レモン 赤パプリカ 玉葱 マッシュルーム 清見オレンジ レモン汁 こまつな 黄パプリカ にんにく セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン セロリー	800 kcal 37.6 g 32.0 g 2.9 g	皿・・・ パン・魚・芋 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
20木	ごはん	○	★豆腐ハンバーグ 青のり粉吹き芋 野菜の甘酢漬け 具沢山かきたま汁	飲み牛乳 大豆 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 しらす干し わかめ 豚ひき肉 凍り豆腐 豆乳 たまご あおのり 縮こし豆腐	精白米 サラダ油 無塩バター じゃがいも でん粉 粒麦 生パン粉 さとう 白すりごま	玉葱 きゅうり えのきたけ にんじん はくさい だいこん ねぎ	791 kcal 32.9 g 24.0 g 2.8 g	皿・・・ 肉・芋・漬物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
21金	【みんなの給食(SDGs)】 (給食委員2年作成) 麻婆丼	○	ワンタンスープ 小松菜芝麻球（ごま団子）	鶏ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 なると 小豆 凍り豆腐 赤みそ 飲み牛乳 わかめ	精白米 サラダ油 でん粉 ワンタンの皮 さとう 粒麦 三温糖 ごま油 白玉粉 白ごま	にんにく 玉葱 ねぎ ねぎ しょうが にんじん もやし にら 干し椎茸 だけのこ はくさい こまつな	819 kcal 30.6 g 23.7 g 2.9 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ スープ ペロン・・・ デザート トレー・・・
27木	味噌つけ麺	○	手作り肉まん 小松菜とじゃこの中華和え 果物（デコボン）	豚こま わかめ 赤みそ 飲み牛乳 ちりめんじゃこ 凍り豆腐 白みそ 豆みそ 豚ひき肉	冷凍ラーメン サラダ油 三温糖 ごま油 さとう ラード にんにく もやし ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 切干しだいこん	しょうが キャベツ はくさい ネーブル こまつな にんじん だいこん もやし ホールコーン ねぎ	829 kcal 34.0 g 27.4 g 3.0 g	皿・・・ 麺・肉まん 大碗・・・ つけ汁 小碗・・・ 和え物 トレー・・・ 果物
28金	ごはん ごま昆布ふりかけ	○	ぶりの照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐と麩のみそ汁 果物（ネーブル）	かつお節おなか 飲み牛乳 あさり 木綿豆腐 白みそ 塩昆布 ふり 油揚げ 赤みそ わかめ	精白米 三温糖 でん粉 さつまいも あられ麩 粒麦 白ごま サラダ油 ごま油	しょうが キャベツ はくさい ネーブル こまつな にんじん だいこん もやし ホールコーン ねぎ	737 kcal 34.1 g 20.7 g 2.3 g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g  
●今月の平均摂取量…エネルギー781kcal/たんぱく質32.9g/脂質26.9g/塩分2.6g

★印は各クラスのクエスト1位に選ばれた献立です。詳しくは給食だより(12月号)をご覧ください。