



2月 の献立表



江戸川区立松江第三中学校

令和7年度

| 日 | 献立名 | 牛乳 | おもな材料 | | | エネルギー(kcal) タンパク質(g) | メモ |
|----------|---|----|--|--|--|-------------------------|---|
| | | | あか(血や肉になる) | きいろ(熱や力になる) | みどり(体の調子を整える) | | |
| 2月 2月 | じゃこわかめご飯 チーズ入り卵焼き 生揚げのみそ煮 | 牛乳 | わかめ、ちりめんじゃこ、鶏肉、たまご、チーズ、豚肉、かつお削り節、生揚げ、赤みそ、牛乳 | 米、白ごま、油、じゃがいも、砂糖 | にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく、干し椎茸、玉葱、たけのこ、こまつな | 773kcal 37.4g | 2月の給食目標 寒さに負けないからだづくりをしよう |
| 3月 火 | ご飯 鰯のビリ辛ソース 海藻と青大豆の和え物 のっべい汁 りんご | 牛乳 | まいわし、わかめ、青大豆、豚肉、牛乳 | 米、油、でん粉、砂糖、ごま油、さといも、こんにゃく | しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、にんじん、こまつな、りんご | 754kcal 30.6g | 節分献立 節分は、新しい年の無病息災を願って豆を食べたり、悪い気を祓（はら）うために、いわしの頭をひいらぎにさして飾ります。 |
| 4月 水 | ご飯 おからハンバーグ ごまのりサラダ 根菜のみそ汁 | 牛乳 | 豚肉、鶏肉、大豆、おから、のり、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳 | 米、じゃがいも、砂糖、でん粉、白ごま、砂糖、ごま油、ごま、こんにゃく、さつまいも | 玉葱、にんじん、干し椎茸、にんにく、大根、しょうが、切干大根、きゅうり、こまつな | 780kcal 31.6g | 寒さに負けて体調を崩さないように、食事から栄養をしっかりとつて、適度な運動と十分な睡眠を心掛けましょう。 |
| 5月 木 | きな粉揚げパン 焼き肉サラダ ボルシチ | 牛乳 | きな粉、豚肉、くきわかめ、豚モモ、牛乳 | パン、油、砂糖、じゃがいも | にんにく、きゅうり、こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、ピート、トマト缶 | 756kcal 29.1g | 感染症予防の基本は手洗いです。外から帰った時、食事の前後など、しっかり手を洗いましょう！ |
| 6月 金 | 豆腐と野菜のあんかけ丼 ちりめん和え 黒糖くずもち | 牛乳 | 豚肉、あさり、豆腐、油揚げ、ちりめんじゃこ、豆乳、きな粉、牛乳 | 米、油、砂糖、白ごま、ごま油、でん粉、黒砂糖、くずでん粉 | にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、もやし | 787kcal 31.2g | ちりめんじゃこは、大量の小さな魚を広げて天日に干す姿が、絹織物の「ちりめん」に見えることから、名前の由来となっています。 |
| 9月 月 | ご飯 鮭のチーズ春巻き 野菜のごま和え なめこのみそ汁 | 牛乳 | さけ、スライスチーズ、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳 | 米、春巻きの皮、油、砂糖、白ごま | しょうが、しそ葉、キャベツ、こまつな、にんじん、大根、なめこ、ねぎ | 792kcal 31.5g | 鮭のチーズ春巻きは、リクエスト給食で初のランクインです！下味をつけた鮭に、チーズとしその葉を巻いて作る、とても手が込んだ料理です。 |
| 10月 火 | ナン キーマ 大豆とツナのサラダ 白玉ポンチ | 牛乳 | 豚肉、ひよこ豆、大豆、まぐろ缶詰、豆腐、牛乳 | ナン、油、はちみつ、マーガリン、アーモンド、ごま油、白玉粉、砂糖 | にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、干しうどん、こまつな、もやし、もも缶、みかん缶、パイント缶 | 798kcal 33.2g | ナンは、インドや中央アジアなどで食べられている平焼きのパンです。本場では、タンドールという焼き窯にはりつけて焼いてつくります。 |
| 12月 木 | こぎねごはん ぶり大根 根菜のすまし汁 みかん | 牛乳 | 豚肉、油揚げ、ぶり、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、白ごま、こんにゃく、さつまいも | にんじん、さやいんげん、大根、しょうが、こまつな、みかん | 760kcal 34.1g | ぶりと大根はどちらも冬が旬の食材です。ぶりの旨味と大根の甘味の相性が抜群です！ |
| 13月 金 | スパゲッティクリームソース パリパリ海藻サラダ スイートポテト | 牛乳 | 鶏肉、牛乳、海草ミックス、牛乳 | スパゲッティ、オリーブ油、バター、小麦粉、油、ワントンの皮、白ごま、砂糖、ごま油、さつまいも | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり | 766kcal 27.2g | パリパリ海藻サラダは、リクエスト給食の副菜部門で3位でした。松江三中では、"パリパリ"や"カリカリ"した食材が入ったサラダが人気です！ |
| 16月 月 | ご飯 揚げぎょうざ 春雨サラダ キムチのみそスープ | 牛乳 | 豚肉、大豆、赤みそ、豆腐、油揚げ、白みそ、牛乳 | 米、油、ごま油、でん粉、ぎょうざの皮、綠豆はるさめ、砂糖、白ごま | キャベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、玉葱、もやし、えのきだけ、はくさいキムチ、はくさい、ねぎ | 811kcal 26.9g | 揚げぎょうざは、リクエスト給食の主菜部門で1位でした。給食の餃子は野菜もたっぷりです！ |
| 17月 火 | カレービラフ ホトフ キャロットケーキ | 牛乳 | ベーコン、イカ、鶏肉、フランクフルト、豆腐、豆乳、おから、牛乳 | 米、油、じゃがいも、砂糖、マーガリン、米粉、粉糖 | にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトジュース、グリーンピース、セロリー、ぶなしめじ、キャベツ | 798kcal 29.2g | 人参は給食に欠かせない野菜の一つです。「カロテン」という栄養素が豊富に含まれ、風邪予防に効果があるといわれています。 |
| 18月 水 | もぶりご飯 お好み焼き風たまご焼き 八寸 みかん | 牛乳 | 油揚げ、焼き竹輪、ちりめんじゃこ、たら、たまご、かつお節、あおのり、煮干し、鶏肉、凍り豆腐、牛乳 | 米、油、つきこんにやく、砂糖、砂糖、さといも、こんにゃく | にんじん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、キャベツ、紅しょうが、大根、たけのこ、れんこん、さやえんどう、みかん | 721kcal 35.0g | もぶりご飯、八寸（はっすん）は広島県の郷土料理です。"もぶる"とは広島弁で混ぜるという意味があります。八寸は具たくさんの中物料理です。 |
| 19月 木 | グラタンパン ポークビーンズ 大根サラダ | 牛乳 | 牛乳、チーズ、ベーコン、豚肉、大豆、わかめ、まぐろ缶詰、牛乳 | パン、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、ごま油、砂糖、白ごま | にんじん、玉葱、グリンピース、トマト缶、こまつな、大根、きゅうり | 738kcal 30.9g | グラタンパンは、調理員さんが一つ一つ丁寧にパンの中身をくり抜いて、ホワイトソースを流し込んで作ります。 |
| 20月 金 | ソースカツ丼 白菜お浸し 切干大根のみそ汁 いよかん | 牛乳 | 豚肉、しらす干し、粉かつお、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳 | 米、油、小麦粉、でん粉、パン粉、油、白ごま、じゃがいも | キャベツ、もやし、にんじん、はくさい、こまつな、切干大根、ねぎ、いよかん | 894kcal 34.0g | 白菜は1年中売られている野菜ですが、冬に甘味が増し、葉が柔らかくなります。 |
| 25月 水 | 上海焼きそば レバーとポテトのナツメ炒め 豆腐と卵のスープ オレンジ | 牛乳 | 豚肉、イカ、えび、豚レバー、豆腐、たまご、牛乳 | ごま油、蒸し中華めん、油、でん粉、じゃがいも、砂糖、アーモンド | にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、こまつな、赤パブリカ、ピーマン、オレンジ | 708kcal 36.1g | 焼きそばの起源は中国の「炒麵（ちゃおめん）」だといわれています。上海焼きそばは、シーフードが入っているのが特徴です。 |
| 26月 木 | ご飯 いかのしょうが焼き ひじきの煮物 吳汁 りんご | 牛乳 | イカ、豚肉、ひじき、さつま揚げ、豚肉、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ、牛乳 | 米、油、つきこんにやく、砂糖 | しょうが、にんじん、大根、ねぎ、こまつな、りんご | 682kcal 35.2g | 「吳汁」の吳とは、大豆をすりつぶしたものです。給食では大豆や大豆製品を多く取り入れています。 |
| 27月 金 | 五目チャーハン ししゃものビリ辛ゴマ焼き 厚揚げと野菜の中華煮 | 牛乳 | 焼き豚、えび、たまご、しじら、鶏肉、生揚げ、牛乳 | 米、油、白ごま、綠豆はるさめ、砂糖、でん粉、ごま油 | にんじん、ねぎ、グリンピース、しょうが、にんにく、大根、玉葱、ぶなしめじ、はくさい、こまつな | 744kcal 40.2g | ししゃもは漢字で柳葉魚と書きます。アイヌ語で柳の葉を表す「ヌスハム」がなまって「ししゃも」と呼ばれるようになったそうです。 |
| 28月 土 | チキンライス 魚介のカレーシチュー さつま芋のゴマボール | 牛乳 | 鶏肉、ベーコン、たら、イカ、豆乳、牛乳 | トマトジュース、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、グリンピース、にんにく、しょうが、こまつな | トマトジュース、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、グリンピース、にんにく、しょうが、こまつな | 763kcal 29.5g | 校内作品展では、給食室前廊下に、給食委員会の作品を展示予定です。ぜひご覧ください！ |

献立は、都合により変更になる場合がございます。