



# 2月の献立表



江戸川立葛西第三中学校  
校長 金澤 栄治  
栄養士 白山 のぞ美

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	I補 <sup>1</sup> たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦入りごはん のりの佃煮	○	たらの野菜あんかけ 中華風コーンスープ	もみのり,まだら,豚こま, あざり,鶏肉胸, たまご,飲用牛乳	精白米,粒麦,三温糖,でん粉,油, さとう,ごま油,じゃがいも	干し椎茸,にんじん,玉葱,もやし, たけのこ,グリンピース, ホールコーンソーセージ,こまつな,ねぎ	734 kcal 36.4 g 22.0 g 2.9 g
3火	節分ごはん 	○	いわしのさざれ焼き 小松菜のおろしあえ わかめのみぞ汁 りんご	鶏ひき肉,大豆,油揚げ,白みそ, ちりめんじゃこ,まいわし, 粉チーズ,木綿豆腐,カットわかめ, かつお削り節,赤みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,三温糖,油, マヨネーズ,生パン粉,じゃがいも	ごぼう,干し椎茸,にんじん, バセリ,はぐさい,もやし,こまつな, だいこん,玉葱,りんご	732 kcal 34.5 g 24.1 g 2.9 g
4水	冬野菜カレー	○	ツナサラダ フルーツポンチ リクエスト給食♪ 3年3組	鶏肉モモ,鶏肉胸, 大豆,粉チーズ, まぐろ缶詰,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉, さとう,グラニュー糖	しょうが,ににく,にんじん,玉葱, れんこん,かぶ,ブロッコリー, きゅうり,キャベツ,こまつな, ホールコーン,みかん缶,いも缶, ぶどう缶,いちご,りんご,レモン	793 kcal 25.1 g 26.9 g 2.0 g
5木	ココア揚げパン きなこ揚げパン リクエスト給食♪ 3年4組	○	野菜の豆乳スープ 焼き肉サラダ リクエスト給食♪ 3年5組	きな粉,鶏肉胸,牛乳, 豆乳,生クリーム,豚肉, たまご,飲用牛乳	ミルクパン,グラニュー糖, サラダ油,じゃがいも,でん粉, 油,さとう,つきこんにやく, ワンタンの皮,ごま油,白ごま	玉葱,にんじん,こまつな,ねぎ, ,ににく,しょうが, プロッコリー,キャベツ	728 kcal 29.8 g 33.1 g 2.9 g
6金	麦入りごはん	○	きびなごの南蛮漬け 小松菜の磯なめ茸和え 肉じゃが ぽんかん	きびなご,きざみのり,豚肉 .かつお削り節,飲用牛乳	精白米,粒麦,でん粉,ごま油, 三温糖,さとう,油, じゃがいも,しらたき	ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし, えのきだけ,玉葱,干し椎茸, にんじん,さやいんげん,ほんかん	729 kcal 30.7 g 17.8 g 1.9 g
9月	あさり入り キムチクッパ	○	コンナムル 杏仁豆腐	豚肉,赤みそ,あさり, たまご,粉寒天,牛乳, 豆乳,飲用牛乳	精白米,粒麦,油, 白ごま,ごま油,さとう	しょうが,ににく,干し椎茸, だいこん,はぐさいキムチ, こまつな,にら,大豆もやし,にんじん, みかん缶,もも缶,りんご	713 kcal 25.6 g 19.4 g 2.1 g
10火	黒糖パン ドイツ料理 給食♪	○	手作りソーセージ ザワークラウト グーラッシュ	豚ひき肉,牛乳,豚肉, 生クリーム,飲用牛乳	黒砂糖パン,乾パン粉, さとう,油,じゃがいも, 小麦粉,バター	玉葱,セロリー,ににく, キャベツ,とうがらし,にんじん, 赤パプリカ,ブロッコリー	768 kcal 31.5 g 30.7 g 3.1 g
12木	麦入りごはん ひじきと おかかのふりかけ	○	さわらの利休焼き じゃこサラダ 吳汁 みかん	干ひじき,粉かつお,煮干し粉, さわら,大豆,生揚げ,赤みそ, 白みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,三温糖,白ごま, 白すりごまでん粉,油, さとう,じゃがいも	キャベツ,もやし,にんじん, みずな,ににく,だいこん, こまつな,ねぎ,みかん	733 kcal 34.5 g 23.9 g 2.0 g
13金	スパゲティ ミートソース 給食委員コラボ祭☆ テーマ「バレンタイン」	○	小松菜スープ バレンタイン 占いカップケーキ 	豚ひき肉,大豆,脱脂粉乳, 粉チーズ,たまご,カットわかめ, 牛乳,飲用牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,油, でん粉,バター,三温糖, 小麦粉,ミルクチョコレート	にんじん,玉葱,ほんしめじ, エリンギ,トマト缶詰, マッシュルーム,こまつな, ねぎ,バナナ,いちご	779 kcal 32.6 g 25.5 g 2.8 g
16月	梅じゃこご飯	○	ぶりのゆずみそ焼き じゃが芋のさんべり炒め なめこ汁	ぶり,白みそ,豚肉,木綿豆腐, カットわかめ,赤みそ, 白みそ,飲用牛乳	精白米,三温糖,ごま油, つきこんにやく,白ごま, 油,じゃがいも	梅干し,だいこんみそ漬,ゆかり ゆずにんじん,ごぼう, ねぎ,なめこ,こまつな	715 kcal 33.7 g 27.4 g 2.3 g
17火	ジャンバラヤ アメリカ料理 給食♪	○	クラムチャウダー コールスローサラダ オレンジ	ウインナー,鶏肉,むきエビ, ベーコン,牛乳,豆乳,あさり, 生クリーム,粉チーズ,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,じゃがいも, バター,小麦粉,さとう	ににく,ビーマン,赤パプリカ, 黄パプリカ,にんじん,ホールコーン, ブロッコリー,キャベツ, 玉葱,バセリ,オレンジ	729 kcal 27.7 g 23.8 g 2.4 g
18水	玉子ドッグ	○	青のりポテト トマトと野菜のスープ バナナ	たまご,ビザチーズ,あおのり, ベーコン,大豆, レンズまめ,飲用牛乳	コッペパン,マヨネーズ, じゃがいも,オリーブ油, アルファベットマカロニ	ホールコーン,ブロッコリー,ににく, セロリー,玉葱,にんじん,キャベツ, こまつな,トマト缶,バナナ	731 kcal 29.6 g 28.9 g 2.9 g
19木	わかめごはん	○	生揚げの田楽 切干大根のカリボリ和え 粕汁	炊き込みわかめ,生揚げ,赤みそ, 青大豆,豚肉,油揚げ,煮干し, 白みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,白ごま,三温糖, アーモンド油,じゃがいも, 板こんにゃく	切干したいこん,きゅうり, にんじん,こまつな,ごぼう, だいこん,ねぎ	727 kcal 30.8 g 25.2 g 2.7 g
20金	味噌かつ丼 受験応援給食♪ 「受験に勝つ！」	○	小松菜のおひたし のっぺい汁 りんご 	豚肩ロース,ハ丁味噌, かつお節,木綿豆腐,飲用牛乳	精白米,小麦粉,乾パン粉,油, さとう,さといも, 板こんにゃく,でん粉	キャベツ,もやし,はぐさい, こまつな,にんじん, ごぼう,りんご	752 kcal 28.7 g 25.3 g 2.0 g
26木	ごぼうビラフ	○	クリスピーチキン 7品目サラダ ふわふわ卵の バジルスープ	鶏肉胸,鶏肉モモ, たまご,飲用牛乳	精白米,粒麦,サラダ油,油, 小麦粉,コーンフレーク, 乾パン粉,白ごま,さとう	ごぼう,にんじん,玉葱, マッシュルーム,ににく, しょうが,みずな,だいこん,きゅうり, ビーマン,黄パプリカ,キャベツ	796 kcal 34.4 g 34.0 g 2.5 g
27金	カレー南蛮うどん 	○	豚肉と大根の煮物 みたらしごま団子	豚肉,揚げボール, かつお削り節,生揚げ, 絹ごし豆腐,飲用牛乳	三温糖,でん粉,冷凍うどん,油, じゃがいも,板こんにゃく, さとう,白玉粉, 白すりごま,ねりごま	にんじん,玉葱,こまつな,ねぎ, だいこん,さやいんげん	714 kcal 30.0 g 19.3 g 2.3 g