









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類・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, あさり, 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, カリフラワー, 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 わかめのみそ汁 りんご	鶏ひき肉, 大豆, 油揚げ, 白みそ, ちりめんじゃこ, まいわけ, 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, パセリ, はくさい, 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 <div>リクエスト給食♪ 3年3組</div>	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, にんにく, 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, パイ缶, もも缶, 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 <div>リクエスト給食♪ 3年4組</div>	○	野菜の豆乳スープ 焼き肉サラダ <div>リクエスト給食♪ 3年5組</div>	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, にんにく, しょうが, ブロッコリー, 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 小松菜の磯なめ苺和え 肉じゃが ぼんかん	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, しらす	ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, えのきたけ, 玉葱, 干し椎茸, にんじん, さやいんげん, ぼんかん	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, にんにく, 干し椎茸, だいこん, はくさい, キムチ, こまつな, なら, 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 <div>ドイツ料理 給食♪</div> 	○	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, にんにく, 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 呉汁 みかん <div>バナナが入っていたら 金運アップ, いちごが入っていたら 友情運アップ!</div>	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, にんにく, 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 <div>給食委員コラボ祭☆ テーマ「バレンタイン」</div>	○	小松菜スープ バレンタイン 占いかップケーキ 	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 じゃが芋のきんぴら炒め 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 <div>アメリカ料理 給食♪</div> 	○	クラムチャウダー コールスローサラダ オレンジ	ウィンナー, 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	にんにく, ピーマン, 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, パセリ, 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, ピザチーズ, 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, 7分パットマカロニ	ホールコーン, ブロッコリー, にんにく, セロリ, 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 切干大根のカリポリ和え 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, 板こんにやく	切干しだいこん, 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 <div>受験応援給食♪ 「受験に勝つ！」</div>	○	小松菜のおひたし のっぺい汁 りんご 	豚肩ロース, ハチ味噌, 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, 板こんにやく, でん粉	キャベツ, もやし, はくさい, 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	ごぼうピラフ	○	クリスマスチキン 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, にんにく, しょうが, みずな, だいこん, きゅうり, ピーマン, 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, 板こんにやく, 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