



# 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	1杯・たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	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、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、 白みそ、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火	ごぼうピラフ	○	レバーマリアソース フレンチチーズサラダ ふわふわ卵のバジルスープ	鶏成鶏肉胸、豚レバー、ダイスチーズ、 若鶏肉もも、たまご、飲用牛乳	精白米、粒麦、バター、油、でん粉、油、 さとう、アーモンド、サラダ油、 三温糖、リボンパスタ	ごぼう、にんじん、玉葱、マッシュルーム、 ピーマン、しょうが、ブラックマッパ、 もやし、キャベツ、ホールコーン、 こまつな、エリンギ	730 kcal 34.6 g 27.0 g 2.6 g
5水	あさり入り キムチクッパ	○	コンナムル 杏仁豆腐	牛こま、赤みそ、あさり、たまご、 粉寒天、牛乳、調理用、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、こまつな、にら、 大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、 みかん缶、もも、りんご	768 kcal 24.2 g 26.6 g 2.1 g
6木	ココア揚げパン ホットドッグ	○	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	ドッグ用ウインナー、鶏成鶏肉胸、 牛乳、調理用、豆乳、生クリーム、 豚こま、たまご、飲用牛乳	ミルクパン、油、グラニュー糖、 コッペパン、油、サラダ油、じゃがいも、 でん粉、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、 にんにく、しょうが、プロッコリー	767 kcal 32.0 g 38.5 g 3.7 g
7金	じゃこ入り 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、ちりめんじゃこ、 生揚げ、赤みそ、青大豆、豚こま、油揚げ、 煮干し、白みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、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	721 kcal 32.2 g 24.8 g 3.0 g
10月	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	ウインナー輪切り、鶏こま、 むきエビ、ベーコン、牛乳、調理用、豆乳、 ほたてがけ、あさり、生クリーム、 粉チーズ、飲用牛乳	精白米、粒麦、バター、油、 じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、玉葱、ピーマン、赤パプリカ、 黄パプリカ、にんじん、ホールコーン、 プロッコリー、キャベツ、パセリ、オレンジ	736 kcal 26.5 g 25.1 g 2.3 g
12水	たまごドッグ	○	マッシュポテト トマトと野菜のスープ	たまご、ピザチーズ、牛乳、調理用、 生クリーム、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、 バター、オリーブ油、 アルファベットマカロニ	ホールコーン、プロッコリー、にんにく、 セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、 こまつな、トマト缶詰	710 kcal 29.6 g 31.5 g 3.1 g
13木	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、むきエビ、 鶏成鶏肉胸、たまご、飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、小麦粉、 上新粉、油、さとう、でん粉、 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、グリーンピース、 ホールコーン、クリームコーン、 こまつな、ねぎ	725 kcal 36.0 g 21.4 g 2.7 g
14金	きのこ入り スパゲティミートソース	○	小松菜スープ 苺のせチョコブラウニー 給食委員コラボ祭☆ テーマ「バレンタイン」 	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、調理用、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、アーモンド	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、いちご	798 kcal 33.5 g 27.8 g 2.8 g
17月	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	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、 白すりこご、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
18火	カレー南蛮うどん	○	豚肉と大根の煮物 みたらしごま団子	豚こま、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、うどん、油、 じゃがいも、板こんにやく、さとう、 白玉粉、小麦粉、白すりこご、ごま	にんじん、玉葱、ほうれんそう、 ねぎ、だいこん、さやいんげん	714 kcal 30.4 g 19.4 g 2.3 g
19水	胚芽パン 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 (シチュー)	豚ひき肉、牛乳、調理用、豚角切り、 生クリーム、飲用牛乳	胚芽パン、生パン粉、さとう、油、 じゃがいも、小麦粉、バター	玉葱、セロリー、にんにく、キャベツ、 とうがらし、にんじん、 赤パプリカ、プロッコリー	755 kcal 33.8 g 31.0 g 3.2 g
20木	味噌かつ丼 リクエスト給食♪ 3年1組 	○	小松菜のおひたし のっぺい汁 りんご 受験応援給食♪ 「受験に勝つ！」	豚切り身、豆みそ、かつお節、 木綿豆腐、粉かつお、飲用牛乳	精白米、粒麦、小麦粉、乾パン粉、 生パン粉、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	751 kcal 29.2 g 25.2 g 2.0 g
21金	麦入りごはん エコふりかけ	○	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	粉かつお、塩昆布、きびなご、 きざみのり、豚こま、 かつお削り節、飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう、白ごま、 でん粉、油、ごま油、三温糖、油、 じゃがいも、しらたき	ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、 玉葱、干し椎茸、にんじん、 さやいんげん、ほんかん	762 kcal 31.4 g 18.2 g 2.1 g
27木	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、豚こま、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	カリカリ梅、だいこん、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
28金	冬野菜カレー リクエスト給食♪ 3年3組	○	ツナサラダ フルーツパンチ リクエスト給食♪ 3年6組	若鶏肉もも、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	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、れんこん、 かぶ、プロッコリー、きゅうり、キャベツ、 こまつな、ホールコーン、みかん缶、パイン缶、 もも、ぶどう、バナナ、いちご、りんご	810 kcal 24.4 g 28.1 g 2.0 g