



2月予定献立表



江戸川区立南葛西第二中学校

※納品状況等により、変更になる場合があります。

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類キ - たんぱく質	使用食器
2月	小梅ごはん 	○	切り干し大根の玉子焼き 小松菜のごま和え さつま汁	鶏ひき肉、★ たまご、鶏こ ま、油揚げ、赤 みそ、白みそ	ちりめんじゃ こ、★飲用牛 乳、煮干し	精白米、粒麦、 さとう、板こ んにゃく、さ つまいも	白ごま(い り)、白すり ごま、ごま(ね り)	にんじん、こ まつな	758 kca 32.1 g	ごはん(大碗) 焼き物・和え物 (平皿) 汁(小碗)
3火	いわしの蒲焼丼 	○	沢煮鮎 大豆と金時豆のかりんとう	まいわし、豚 細せん切り、 大豆、金時豆	★飲用牛乳、 牛乳	精白米、粒麦、 でん粉、さ とう	油(揚げ油)、 油	にんじん、こ まつな	799 kca 31.9 g	丼(平皿) 汁(大碗) かりんとう (小碗)
4水	きつねうどん	○	お好み焼き 大根の中華和え みかん	鶏こま、蒸しか まぼこ、油揚げ、★ たまご、イカ、か つお節	わかめ、★飲用牛 乳、牛乳、脱脂粉 乳、えび(素干し)、 あおのり	さとう、★冷 凍うどん、★ 小麦粉、やま といも	サラダ油、ご ま油	にんじん	749 kca 34.9 g	うどん(大碗) 焼き物・和え物 (平皿)
5木	豚丼	○	アーモンド和え 厚揚げの味噌汁 りんご	豚こま、生揚 げ、白みそ、赤 みそ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、 しらたき、さ とう、さとう	サラダ油、 アーモンド粉	にんじん、こ まつな	760 kca 28.6 g	丼(平皿) 和え物(小碗) 汁(大碗)
6金	麦ごはん 季節の食材 いちご	○	鮭のさざれ焼き 小松菜のおひたし いもこの汁 いちご	サケ、かつお 節	★飲用牛乳、 粉チーズ	精白米、粒麦、 ★乾パン粉、 さといも	★マヨネーズ (全卵型)	こまつな、に んじん	723 kca 30.5 g	ごはん(大碗) 魚・おひたし・いちご (平皿) 汁(小碗)
9月	金平ごはん	○	鶏の唐揚げ 野菜の三杯酢 わかめの味噌汁	豚ひき肉、油 揚げ、鶏もも 肉、生揚げ、白 みそ、赤みそ	★飲用牛乳、 煮干し、わか め	精白米、粒麦、 さとう、でん 粉、米粉	サラダ油、ご ま油、白ごま (いり)、油(揚 げ油)	にんじん	799 kca 34.5 g	ごはん(大碗) 揚げ物・野菜 (平皿) 汁(小碗)
10火	カレー焼きパン 季節の食材 ぽんかん	○	スティック野菜 米粉のクラムチャウダー ぽんかん	豚ひき肉、大 豆、★たまご、 あさり水煮、 ベーコン、豆 乳	牛乳、★飲用 牛乳、生ク リーム	★コッペパ ン、さとう、★ 小麦粉、★乾 パン粉、じゃがい も、米粉	油、サラダ油、 バター	にんじん、こ まつな	750 kca 29.8 g	パン(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
12木	マーボー丼	○	海藻サラダ 小松菜と卵のスープ	豚ひき肉、赤 みそ、木綿豆 腐、鶏こま、★ たまご	★飲用牛乳、 海草ミックス	精白米、粒麦、 さとう、でん 粉、じゃがい も	サラダ油、ご ま油、白ごま (いり)	にんじん、こ まつな	782 kca 33.2 g	丼(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
13金	麦ごはん	○	さばの味噌煮 小松菜とじゃが芋のごま酢和え けんちん汁 りんご	サバ、赤みそ、 白みそ、鶏こ ま、木綿豆腐	★飲用牛乳	精白米、粒麦、 さとう、じゃ がいも	白すりごま、 白ごま(い り)、サラダ 油	こまつな、に んじん	721 kca 32.2 g	ごはん(大碗) 魚・和え物・りんご (平皿) 汁(小碗)
14土	チリビーンズライス 牛乳を 飲もうDAY	○	野菜スープ フルーツヨーグルト ミルメーク(ココア味)	豚ひき肉、大 豆、ベーコン、 豚こま	★飲用牛乳、 ヨーグルト	精白米、粒麦、 さとう、じゃ がいも	バター、サラ ダ油	にんじん、ト マトジュ ス、こまつな	883 kca 31.0 g	ライス(平皿) スープ(大碗) ヨーグルト(小 碗)
17火	スパゲティ・ペスカトーレ 	○	ポテトスープ 米粉のバナナケーキ	イカ、むきえび、 ベーコン、★たま ご	粉チーズ、★飲 用牛乳、牛乳	★スパゲッティ、 さとう、じゃがい も、米粉	オリーブ油、サ ラダ油、バター	にんじん、ピー マン、トマト缶詰、 こまつな	805 kca 28.2 g	スパゲティ (平皿) スープ(大碗) ケーキ(小碗)
18水	麦ごはん 季節の食材 菜の花	○	ししゃもの南蛮漬け 菜の花のおひたし むら雲汁 いちご	かつお節、鶏 こま、★たま ご	★飲用牛乳、 ししゃも	精白米、粒麦、 でん粉、さ とう、じゃがい も	油(揚げ油)	菜ばな、にん じん、こまつ な	707 kca 29.3 g	ごはん(大碗) 魚・おひたし ・いちご (平皿) 汁(小碗)
19木	ごまじゃこごはん	○	千草焼き からしあえ のっぺい汁	★たまご、ま ぐろ缶詰、鶏 こま、木綿豆 腐、焼き竹輪	ちりめんじゃ こ、★飲用牛 乳、脱脂粉乳	精白米、粒麦、 さとう、板こ んにゃく、さ といも、でん粉	白ごま(い り)、サラダ 油	にんじん、こ まつな	720 kca 33.1 g	ごはん(大碗) 焼き物・和え物 (平皿) 汁(小碗)
20金	味噌勝丼 2月21日(土)は都立高校一般入試です。頑張れ3年生!!	○	勝お節の和えもの 野菜のすまし汁 良い予感	豚もも★たま ご、赤みそ、か つお節、木綿 豆腐	★飲用牛乳、 わかめ	精白米、粒麦、 ★小麦粉、★生 パン粉、★乾 パン粉、さ とう、中ざら糖	油、白ごま(い り)	こまつな、に んじん	752 kca 34.8 g	丼(平皿) 和え物(小碗) 汁(大碗)
24火	麦ごはん	○	かつおのオニオンソース 切り干し大根のピリ辛和え じゃが芋の味噌汁	かつお、木綿 豆腐、白みそ、 赤みそ	★飲用牛乳、 煮干し	精白米、粒麦、 でん粉、さ とう、じゃがい も	油(揚げ油)、 サラダ油、ご ま油、白ごま (いり)	にんじん、こ まつな	734 kca 35.7 g	ごはん(大碗) 魚・和え物 (平皿) 汁(小碗)
27金	五目チャーハン 季節の食材 清見オレンジ	○	レバーの中華揚げ わかめスープ 清見オレンジ	★たまご、な ると、豚レ バー、木綿豆 腐	★飲用牛乳、 牛乳、わかめ	精白米、粒麦、 でん粉、さ とう、じゃがい も	サラダ油、ご ま油、白ごま (いり)	にんじん	724 kca 30.2 g	チャーハン (平皿) レバー(小碗) スープ(大碗)