

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初ギ-	使用食器	
							たんぱく質		
2月 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	ちりめんじゅう,★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),白すりこま,ごま(ねり)	にんじん,こまつな	梅,干し椎茸,玉葱,切干し大いこん,グリンピース,はくさい,もやし,ねぎ 758 kca 32.1 g ごはん(大碗) 焼き物・和え物(平皿) 汁(小碗)
3月 3火	いわしの蒲焼丼 	○	沢煮椀 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	しょうが,ごぼう,だいこん,えのきたけ 799 kca 31.9 g 根(平皿) 汁(大碗) かりんとう(小碗)
4月 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,こま油	にんじん	干し椎茸,玉葱,ねぎ,キャベツ,しょうが,だいこん,きゅうり,にんにく,しょうが,みかん 749 kca 34.9 g うどん(大碗) 焼き物・和え物(平皿)
5月 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	ごぼう,ぶなしじめ,玉葱,だいこん,りんご 760 kca 28.6 g 丼(平皿) 和え物(小碗) 汁(大碗)
6月 6金	麦ごはん 	○	鮭のさざれ焼き 小松菜のおひたし いものこ汁 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	にんにく,キャベツ,もやし,だいこん,はくさい,えのきたけ,ぶなしめじ,いちご 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 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,鶏モモ肉,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,こま油,白ごま(いり),油(揚げ油)	にんじん	ごぼう,しょうが,キャベツ,きゅうり,ぶなしめじ,だいこん,玉葱 799 kca 34.5 g ごはん(大碗) 揚げ物・野菜(平皿) 汁(小碗)
10月 10火	カレー焼きパン 	○	スティック野菜 米粉のクラムチャウダー ほんかん	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	玉葱,にんにく,だいこん,きゅうり,マッシュルーム水煮,ホールコロッキ,ほんかん 750 kca 29.8 g パン(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
12月 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,海藻ミックス	精白米,粒麦,さとう,でん粉,じゃがいも	サラダ油,こま油,白ごま(いり)	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,干し椎茸,玉葱,ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり 782 kca 33.2 g 丼(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
13月 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,じゃかいも	白すりごま,白ごま(いり),サラダ油	こまつな,にんじん	しょうが,ごぼう,だいこん,干し椎茸,ねぎ,りんご 721 kca 32.2 g ごはん(大碗) 魚・和え物・りんご(平皿) 汁(小碗)
14月 14土	チリビーンズライス 	○	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,じゃかいも	バター,サラダ油	にんじん,トマトソース,こまつな	玉葱,エリンギ,にんにく,しょうが,セロリー,キャベツ,みかん缶,パイ缶,黄桃缶,バナナ 883 kca 31.0 g ライス(平皿) スープ(大碗) ヨーグルト(小碗)
17月 17火	スパゲティースカトーレ 	○	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,じゃかいも,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	にんにく,しょうが,セロリー,マッシュルーム水煮,玉葱,バナナ 805 kca 28.2 g スパゲティ(平皿) スープ(大碗) ケーキ(小碗)
18月 18水	麦ごはん 	○	ししゃもの南蛮漬け 菜の花のおひたし むら雲汁	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,じゃかいも	油(揚げ油)	葉ばな,にんじん,こまつな	ねぎ,キャベツ,もやし,玉葱,いちご 707 kca 29.3 g ごはん(大碗) 魚・おひたし・いちご(平皿) 汁(小碗)
19月 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	ちりめんじゅう,★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	玉葱,干し椎茸,キャベツ,もやし,はくさい,ぶなしめじ,しょうが,ねぎ 720 kca 33.1 g ごはん(大碗) 焼き物・和え物(平皿) 汁(小碗)
20月 20金	味噌勝つ丼 	○	勝お節の和えもの 野菜のすまし汁 いいよ感	豚モモ★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	にんにく,はくさい,もやし,だいこん,ねぎ,よかん 752 kca 34.8 g 丼(平皿) 和え物(小碗) 汁(大碗)
24月 24火	麦ごはん	○	かつおのオニオソース 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,じゃかいも	油(揚げ油),サラダ油,こま油,白ごま(いり)	にんじん,こまつな	玉葱,りんご,切干し大根,だいこん,キャベツ,しゅうが,にんにく 734 kca 35.7 g ごはん(大碗) 魚・和え物(平皿) 汁(小碗)
27月 27金	五目チャーハン 	○	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,じゃかいも	サラダ油,こま油,白ごま(いり)	にんじん	ねぎ,干し椎茸,たけのこ水煮,グリンピース,にんにく,しゅうが,清見オレンジ 724 kca 30.2 g チャーハン(平皿) レバー(小碗) スープ(大碗)

菜の花とは、アブラナ科アブラナ属に分類される植物の花の総称で、春の訪れを知らせてくれる食材の一つです。
正門の花壇にもボランティア部が育てたお花がきれいに咲いています。

冬から春にかけては、さまざまな柑橘類が旬を迎えます。