

# 2月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食 (ふりかけ)	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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	【セレクトデザート】 シーフードカレーライス	○	フレンチサラダ ガトーショコラ または、わらび餅	鶏肉、レンズ豆、 ★イカ、★ほたて ★ツナ、牛乳、★卵、きな粉	米、粒麦、なたね油、バター、 小麦粉、じゃが芋、上白糖、 チョコレート、くず粉	生姜、にんにく、玉葱、人参、 小松菜、コーン、 ブロッコリー、キャベツ	821 kcal 28.2 g 25.8 g 2.5 g
2 金	【節分献立】 いわしのかば揚げ丼	○	五目煮豆 白玉と小松菜のすまし汁 ネーブルオレンジ	寒天、★いわし、 牛乳、大豆、鶏肉	米、粒麦、片栗粉、 大豆油、三温糖、なたね油、 こんにゃく、白玉	生姜、人参、ごぼう、大根、 グリーンピース、小松菜、 ネーブルオレンジ	765 kcal 33.0 g 21.8 g 2.4 g
5 月	【よつばの会 共通献立】 麦ごはん	○	さばカツ えのきと野菜のおかかのり和え みぞれ汁	寒天、牛乳、★さば、★卵、 かつお節、のり、鶏肉、油揚げ	米、粒麦、小麦粉、パン粉、 三温糖、ごま、なたね油、 こんにゃく、片栗粉	玉葱、キャベツ、小松菜、 もやし、人参、えのき、 ごぼう、かぶ、大根、生姜	731 kcal 33.2 g 22.3 g 2.7 g
6 火	【3年2組の卒業リクエスト】 味噌焼きおにぎり	○	鶏のから揚げ サクサクワンタン和え すいとん汁	牛乳、鶏肉、茎わかめ、油揚げ	米、粒麦、ごま油、ごま、 小麦粉、片栗粉、大豆油、 三温糖、なたね油、上白糖、 ★ワンタンの皮、じゃが芋	生姜、にんにく、キャベツ、 もやし、きくらげ、人参、 小松菜、大根、ごぼう、ねぎ	815 kcal 28.8 g 28.5 g 3.3 g
7 水	麻婆豆腐丼	○	チーズとツナの中風サラダ 中華ビーフンスープ バナナ	寒天、★豚肉、大豆、みそ、 豆腐、牛乳、チーズ、★ツナ、 わかめ、鶏肉、★卵	米、粒麦、なたね油、片栗粉、 ごま油、三温糖、ごま、ビーフン	生姜、にんにく、干し椎茸、 人参、たけのこ、玉葱、にら、 ねぎ、★胡瓜、小松菜、キャベツ、 パプリカ、きくらげ、 ★バナナ、レモン	831 kcal 36.5 g 28.9 g 3.2 g
8 木	【3年3組の卒業リクエスト】 キムタクご飯	○	豆アジのから揚げ 和風わかめサラダ 豚汁 デコボン	寒天、★豚肉、★豆あじ、 牛乳、わかめ、油揚げ、 豆腐、みそ	米、粒麦、なたね油、 片栗粉、大豆油、ごま、 三温糖、こんにゃく	★白菜キムチ、たくあん、 人参、キャベツ、小松菜、白菜、 もやし、ごぼう、大根、えのき、 ねぎ、デコボン	716 kcal 30.0 g 27.7 g 2.7 g
9 金	他人丼	○	揚げ豆腐サラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁	寒天、★豚肉、生揚げ、 ★卵、牛乳、豆腐、かつお節、 ★しらす、油揚げ、みそ	米、粒麦、なたね油、しらたき、 三温糖、片栗粉、小麦粉、 大豆油、ごま油、上白糖、 ごま、じゃが芋	人参、玉葱、きくらげ、 グリーンピース、キャベツ、 小松菜、えのき、ねぎ	777 kcal 33.5 g 29.8 g 3.0 g
13 火	麦ごはん 海苔じゃこふりかけ	○	厚焼き卵 茎わかめと揚げじゃが芋のきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁	寒天、のり、★しらす、牛乳、 ★豚肉、★卵、茎わかめ、 油揚げ、みそ	米、粒麦、ごま、上白糖、 なたね油、マヨネーズ(卵無)、 こんにゃく、じゃが芋、 大豆油、三温糖、ごま油	人参、玉葱、小松菜、 ピーマン、白菜、しめじ	691 kcal 25.4 g 23.4 g 2.7 g
14 水	きのこピラフ スパイシービーンズ	○	レバーとじゃが芋のマリアナ風 コンソメジュリエヌ バナナ	★ベーコン、大豆、牛乳、 ★豚レバー、鶏肉	米、粒麦、バター、 オリーブ油、片栗粉、大豆油、 じゃが芋、三温糖、なたね油	にんにく、人参、玉葱、えのき、 エリンギ、コーン、パセリ、 生姜、キャベツ、きぬさや、 ★バナナ、レモン	836 kcal 32.5 g 26.5 g 3.4 g
15 木	麦ごはん わかめのジュージュ	○	魚の西京焼き じゃが芋と大豆のピリ辛和え 大根と厚揚げのすまし汁	寒天、わかめ、★しらす、 かつお節、牛乳、★むつ、 みそ、大豆、★竹輪、生揚げ	米、粒麦、ごま油、ごま、 上白糖、大豆油、じゃが芋、 片栗粉、なたね油、こんにゃく	ねぎ、キャベツ、人参、 小松菜、玉葱、大根	726 kcal 32.4 g 25.0 g 2.9 g
16 金	【3年1組の卒業リクエスト】 抹茶きな粉揚げパン	○	ポークジンジャー りんごとキャベツのサラダ コーンクリームポターージュ オレンジゼリー	きな粉、★豚肉、牛乳、 脱脂粉乳、豆乳、 生クリーム(乳脂肪)、アガー	パン、大豆油、上白糖、 なたね油、米粉、バター	生姜、キャベツ、人参、★胡瓜、 ★りんご、玉葱、コーン、 パセリ、オレンジ果汁	783 kcal 29.3 g 35.2 g 2.6 g
19 月	ごまごはん	○	揚げだし豆腐卵あん こまポテサラダ 具たくさんのみそ汁	寒天、牛乳、豆腐、★卵、 ひよこ豆、生揚げ、みそ	米、粒麦、ごま、小麦粉、片栗粉、 大豆油、三温糖、じゃが芋、 なたね油、こんにゃく	人参、小松菜、コーン、 玉葱、大根、ねぎ	744 kcal 27.9 g 29.9 g 1.8 g
20 火	【3年4組の卒業リクエスト】 ジャージャー麺	○	大きな揚げ餃子 フルーツ杏仁豆腐	★豚肉、大豆、みそ、牛乳、 寒天、豆乳	なたね油、★かニューナツ、三温糖、 ごま、片栗粉、★中華めん、 ごま油、小麦粉、★餃子の皮、 大豆油、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、 干し椎茸、ねぎ、キャベツ、 もやし、小松菜、にら、 みかん、★もも	923 kcal 36.1 g 38.2 g 3.2 g
21 水	和風ツナマヨトースト	○	チーズキャベツサラダ イタリアンふわふわ卵スープ パイナップル	★ツナ、チーズ、牛乳、 鶏肉、★卵	食パン、マヨネーズ(卵無)、 ごま油、三温糖、なたね油、 オリーブ油、じゃが芋、パン粉	玉葱、ねぎ、にんにく、キャベツ、 ★胡瓜、人参、コーン、トマト、 小松菜、★パイナップル	708 kcal 30.0 g 37.5 g 2.8 g
22 木	麦ごはん ナッツごぼう	○	肉じゃが 小松菜のごまよごし 清見オレンジ	寒天、牛乳、★豚肉	米、粒麦、片栗粉、大豆油、 ★かニューナツ、★アーモンド、 ごま、三温糖、なたね油、 じゃが芋、しらたき、上白糖	ごぼう、人参、玉葱、 グリーンピース、キャベツ、 小松菜、清見オレンジ	823 kcal 28.4 g 24.6 g 2.1 g
28 水	豚キムチチャーハン	○	イカのピリ辛チリソース 中華風野菜スープ バナナ	寒天、★卵、★豚肉、 ★イカ、牛乳、鶏肉、豆腐	米、粒麦、なたね油、ごま油、 片栗粉、大豆油、三温糖	にんにく、★白菜キムチ、 ねぎ、にら、生姜、人参、大根、 きくらげ、小松菜、 ★バナナ、レモン	719 kcal 34.5 g 23.8 g 3.4 g
29 木	カスタードエクレアパン	○	サーモンのマヨネーズ焼き フレンチポテトサラダ ペイザンヌスープ	★卵、生クリーム(乳脂肪)、 ★サーモン、牛乳、鶏肉	パン、コーンスターチ、 上白糖、バター、チョコレート、 マヨネーズ(卵無)、 じゃが芋、なたね油	キャベツ、人参、小松菜、 玉葱、セロリー	775 kcal 34.7 g 34.9 g 2.1 g

※アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や、食材の都合により献立は変更される場合があります。

おしらせ

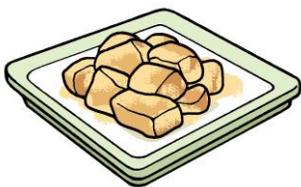
# 献立ここに注目!

みなさん、こんにちは! 今月は、3年生の卒業に向けたリクエスト献立を実施します。各クラス、特色ある献立を考えてくれているので、楽しみにしててください。



## 1日 「セレクトデザート」

1日はセレクトデザートです。給食委員会でデザートを決めて、チョコケーキとわらび餅の2択になりました。



or

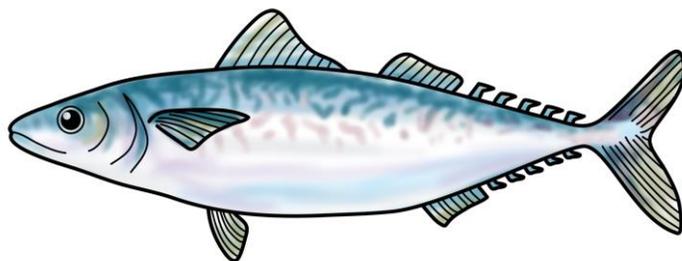
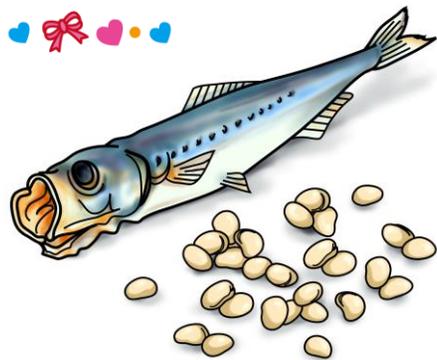


## 2日 「節分献立」

2日は節分献立です。節分には、炒った大豆をまいて、いわしを食べる風習があります。大豆にも、いわしにも厄を払う力があると信じられてきたからです。給食では、いわしは、食べやすいかば揚げにして、大豆はいろいろな食材と炊き合わせる五目煮豆にして出します。苦手な人も多いかもしれませんが、残さず食べて厄を払いましょう。

## 5日 「よつばの会共通献立 さばカツ」

4日は近隣4校の栄養士の会、よつばの会の共通献立です。今年度、よつばの会ではどの学校でも、給食で苦手な児童生徒の多い魚料理を取り上げて共通献立に取り組んできました。第4回の今回は、小岩二中のさばカツを提供します。小岩駅の魚屋さんで出されているメニューを参考に、味の研究をしたものです。



## 「3年生の卒業リクエスト献立」



今年も卒業を控えた3年生に向けて、リクエスト献立を行います。各クラスで、給食委員さんがリクエストを募って決めてくれました。

今年の3年生は、例年になく和食のリクエストや普段あまり目にしない献立も挙げてくれています。栄養価などの都合もあって、すべて希望通りとはいかなかったかもしれませんが、給食を楽しんで食べて、受験の緊張が少しでも和らげばと思います。



最近、給食時間になっても、廊下をふらふらしている人や、教室でおしゃべりに夢中になっている人がいて、給食の準備が遅くなってしまっている様子です。

給食時間は準備から片づけまで30分しかありません。食べる時間は多くても15分~20分です。少しでも余裕をもって食べられるように、給食委員さんの指示に従って、当番の人も、それ以外の人も素早く行動しましょう。

