

2月のこんだてひょう

江戸川区立小岩第二中学校

日	主食とふりかけ	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月 2月	麦ごはん	○	アジフライ もやしと茎わかめのごまあえ 卵と大根のピリ辛味噌汁 不知火	あじ,★卵,ハム, 茎わかめ,みそ, 生揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, 小麦粉,パン粉,ごま油, ★ねりごま,砂糖,★ごま, 大豆油,片栗粉	もやし,人参,小松菜, キャベツ,大根,白菜キムチ, 不知火	735 kcal 34.4 g 21.9 g 2.9 g
3月 3火	【節分献立】 麦ごはん かりぽり大豆	○	いわしのかば焼き風 油揚げと白菜のおかか和え けんちん汁	大豆,いわし,油揚げ, 粉かつお,生揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, 片栗粉,大豆油,砂糖,★ごま, 大豆油,こんにゃく,里芋	生姜,小松菜,人参, 白菜,大根,えのき,ねぎ	760 kcal 31.6 g 26.2 g 2.4 g
4月 4水	【3年4組の卒業リクエスト】 たらこポテマヨトースト	○	ヤンニョムチキン 大根のごまガーリックサラダ ミネストローネ	★たらこ,チーズ,鶏肉, 茎わかめ,ベーコン, 大豆,牛乳	パン,じゃが芋, マヨネーズ(卵無),小麦粉, 砂糖,★ごま,ごま油, 大豆油,マカロニ	コーン,パセリ,にんにく, 大根,小松菜,人参,玉葱, セロリー,トマト	822 kcal 39.0 g 38.9 g 3.8 g
5月 5木	麦ごはん なめたけ	○	五目卵焼き甘酢あんかけ 揚げじゃが芋とツナの豆サラダ 生揚げと小松菜の味噌汁	鶏肉,★卵,ツナ, ひよこ豆,生揚げ, みそ,牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, 片栗粉,じゃが芋, 砂糖,大豆油	えのき,人参,ねぎ, 胡瓜,キャベツ, コーン,小松菜	817 kcal 34.7 g 29.1 g 3.0 g
6月 6金	麦ごはん	○	わかさぎの南蛮漬け 小松菜とキャベツの磯和え 豚汁 バナナ	わかさぎ,ツナ,かつお節, のり,豚肉,油揚げ, 豆腐,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, 小麦粉,大豆油,砂糖, ★ごま,こんにゃく	ねぎ,唐辛子,人参,小松菜, キャベツ,もやし,えのき, ごぼう,大根,えのき, ★バナナ,レモン	708 kcal 29.3 g 21.6 g 2.2 g
7月 7月	【3年1組の卒業リクエスト】 豚骨風つけラーメン	○	小松菜揚げ餃子 サクサクワンタン中華サラダ	みそ,豆乳,豚肉, 豚レバー, 茎わかめ,牛乳	★中華めん,ごま油, コーンスター,小麦粉, ★餃子の皮,大豆油,★ごま, 砂糖,★ワンタンの皮	にんにく,生姜,メンマ, 人参,きくらげ,もやし, 小松菜,ねぎ,にら, キャベツ,えのき	772 kcal 29.5 g 32.4 g 3.1 g
8月 8火	麦ごはん	○	豚レバーと揚げじゃがの海苔塩風味 油揚げと野菜のアーモンド和え 豆腐とえのきの味噌汁	豚レバー,青のり,油揚げ, 豆腐,わかめ, みそ,牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, 大豆油,片栗粉,小麦粉, じゃが芋,砂糖, ★ごま,★アーモンド	にんにく,生姜,キャベツ, 人参,胡瓜,小松菜, もやし,大根,えのき	728 kcal 30.8 g 21.5 g 2.1 g
9月 9木	麻婆豆腐丼	○	茎わかめと野菜の中華和え 鶏とかぶの中華スープ	豚肉,大豆,みそ,豆腐, 茎わかめ,鶏肉, わかめ,★卵,牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, 大豆油,片栗粉,ごま油, 砂糖,★ごま	生姜,にんにく,干し椎茸, 人参,玉葱,にら,ねぎ, キャベツ,胡瓜,もやし,かぶ	726 kcal 32.9 g 27.7 g 3.6 g
10月 10金	きな粉揚げパン	○	ポテトサラダ プラウントマトシチュー はるみみかん	きな粉,ハム,豚肉, 大豆,牛乳	パン,大豆油,砂糖, じゃが芋,マヨネーズ(卵無), バター,小麦粉	玉葱,人参,胡瓜, トマト缶,はるみみかん	775 kcal 29.6 g 38.6 g 1.8 g
11月 11月	【セレクトデザート】 パエリア	○	かぼちゃと野菜のアーモンドサラダ じゃが芋のポタージュ ガトーショコラ またはスイートポテト	鶏肉,イカ,ほたて, 白いんげん豆,牛乳, 豆乳,,チーズ,★卵, 生クリーム(乳脂),牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, バター,大豆油,★アーモンド, 砂糖,じゃが芋,小麦粉, チョコレート,さつまいも	にんにく,玉葱,えのき, 小松菜,人参,コーン, 胡瓜,キャベツ, かぼちゃ,バセリ	794 kcal 27.4 g 27.8 g 2.7 g
12月 12火	麦ごはん 小松菜としらすのふりかけ	○	たらの磯辺揚げ 野菜のごまアーモンド和え からだばかばかあんかけ汁	しらす干し,たら,★卵, 青のり,鶏肉,油揚げ, ★竹輪,牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, ★ごま,ごま油,大豆油, 小麦粉,砂糖,★アーモンド, こんにゃく,じゃが芋,片栗粉	小松菜,キャベツ,人参, もやし,エリンギ,白菜, ねぎ,ほうれん草	706 kcal 32.3 g 18.9 g 2.7 g
13月 13水	フレンチトースト	○	こまボテサラダ スープカレー はるか	★卵,牛乳,ひよこ豆, 鶏肉,★うずら卵,牛乳	パン,バター,砂糖, じゃが芋,大豆油	人参,小松菜,コーン, 玉葱,にんにく,生姜, キャベツ,トマト,はるか	722 kcal 29.6 g 28.8 g 2.7 g
14月 14木	麦ごはん アーモンドごぼう	○	赤魚の煮つけ たっぷりチーズとキャベツの和え物 厚揚げとかぶのすまし汁	赤魚,こんぶ, チーズ,豚肉, 生揚げ,牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, 片栗粉,大豆油,★アーモンド, ★ごま,砂糖	ごぼう,生姜,人参,胡瓜, キャベツ,かぶ,ねぎ	730 kcal 34.0 g 23.7 g 2.6 g
15月 15金	【3年2組の卒業リクエスト】 カツカレーライス	○	ツナサラダ 紅白白玉フルーツポンチ	鶏肉,レンズ豆,豚肉, ★卵,ツナ,豆腐,牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, バター,米粉,小麦粉,パン粉, 大豆油,砂糖,白玉粉	生姜,にんにく,玉葱,人参, キャベツ,小松菜,パブリカ, コーン,黄桃缶,パイン缶, クランベリージュース	888 kcal 33.5 g 26.6 g 2.3 g
16月 16木	麦ごはん	○	よしきりさめのから揚げ 和風わかめサラダ 豆腐ともやしのみそ汁 みかん	さめ,ハム,わかめ, 豆腐,みそ,牛乳	ごはん,粒麦,もち麦, 米粉,小麦粉,大豆油, ★ごま,砂糖	人参,キャベツ,小松菜, 白菜,もやし,みかん	690 kcal 31.0 g 20.2 g 2.7 g
17月 17金	ハムとチーズのグラタントースト	○	ハニードレッシングサラダ 卵とリボンパスタのスープ グレープゼリー	ハム,牛乳,豆乳, 生クリーム(植物),チーズ, 鶏肉,★卵,アガー	パン,大豆油,バター,砂糖 小麦粉,パン粉,じゃが芋, はちみつ,片栗粉,バスタ	にんにく,玉葱,コーン, 小松菜,人参,キャベツ, ぶどう果汁	694 kcal 29.5 g 30.0 g 2.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています