



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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
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火	【節分献立】 麦ごはん かりぼり大豆	○	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、トマト	822 kcal 39.0 g 38.9 g 3.8 g
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
9月	【3年1組の卒業リクエスト】 豚骨風味つけラーメン	○	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、 コーンスターチ、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
10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
12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
13金	きな粉揚げパン	○	ポテトサラダ ブ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
16月	【セレクトデザート】 バエリア	○	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、パセリ	794 kcal 27.4 g 27.8 g 2.7 g
17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 からだばかぼああんかけ汁	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
18水	フレンチトースト	○	こまポテサラダ 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
19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
20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、パプリカ、 コーン、黄桃缶、パイナップル、 クランベリージュース	888 kcal 33.5 g 26.6 g 2.3 g
26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
27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（植脂）、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