

# 2月献立表

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	おもに赤の仲間 血や肉になる	おもに黄の仲間 熱や力の元になる	おもに緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3	月	○	節分ご飯 いわしのカレー揚げ 野菜のごま酢和え すまし汁 	飲用牛乳、鶏肉 油揚げ、いり大豆 いわし、豆腐 かまぼこ、わかめ	米、もち米、サラダ油 さとう、でん粉、小麦粉 三温糖、白すりごま	こまつな、しょうが、きゅうり もやし、にんじん、だいこん ねぎ	690 kcal 33.2 g
4	火	○	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げいもち どさんこ汁	飲用牛乳、しろさけ 白みそ、煮干し 豚肉	米、粒麦、さとう、白ごま バター、じゃがいも でん粉、揚げ油、三温糖 ごま油	しょうが、ぶなしめじ、もやし にんじん、キャベツ、玉葱 にんにく、コーン、こまつな	832 kcal 37.3 g
5	水	○	小松菜ベペロンチーノ 野菜スープ ☆スイートポテト 	まぐろ、飲用牛乳 大豆、牛乳・調理用 生クリーム、たまご 鶏肉、	スパゲッティ、バター サラダ油、じゃがいも さつまいも、さとう オリーブ油	とうがらし、にんにく、玉葱 しめじ、コーン、こまつな セロリー、キャベツ	731 kcal 29.7 g
6	木	○	フレンチトースト ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ バナナ	飲用牛乳、たまご 牛乳・調理用 豚肉、大豆	食パン、バター、三温糖 じゃがいも、小麦粉 サラダ油、ねりごま	にんにく、にんじん、玉葱 グリンピース、キャベツ こまつな、コーン、バナナ レモン	762 kcal 32.4 g
7	金	○	麻婆豆腐丼 春雨中華和え わかめスープ	飲用牛乳、豚肉 大豆、豆腐、赤みそ たまご、鶏肉、わかめ	米、粒麦、サラダ油 三温糖、ごま油 はるさめ、でん粉 白ごま	にんにく、しょうが、たけのこ 玉葱、ねぎ、にら、もやし にんじん、きゅうり、しめじ	781 kcal 34.8 g
10	月	○	麦ごはん さばのみそ煮 野菜のごま酢和え かきたま汁	飲用牛乳、サバ 赤みそ、こんぶ 鶏肉、わかめ、豆腐 たまご	米、粒麦、三温糖 でん粉、白すりごま	しょうが、ねぎ、きゅうり キャベツ、もやし、にんじん こまつな	727 kcal 34.8 g
12	水	○	ひじきごはん 厚焼きたまご 白菜のおかか和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ポンカン	飲用牛乳、ひじき 鶏肉、たまご かつお節、わかめ 白みそ、赤みそ	米、もち米、サラダ油 三温糖、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱 こまつな、はくさい ぼんかん	679 kcal 26.8 g
13	木	○	麦ごはん エコふりかけ 揚げだし豆腐 野菜のおかか和え 肉団子のみそ汁	飲用牛乳、あおのり 豆腐、かつお節 鶏肉、大豆、脱脂粉乳 白みそ、赤みそ	米、粒麦、さとう 白ごま、でん粉 揚げ油、はるさめ パン粉	だいこん、ねぎ、こまつな もやし、にんじん、玉葱 しょうが	788 kcal 31.9 g
14	金	○	☆えびクリームライス バレンタインサラダ チョコケーキ 	飲用牛乳、鶏肉、まぐろ えび、いんげんまめ 牛乳・調理用、豆乳 たまご、生クリーム 粉チーズ	米、粒麦、バター、小麦粉 サラダ油、三温糖、粉糖 米粉マカロニ、さとう バター、チョコレート	にんじん、玉葱、しめじ パセリ、キャベツ、コーン きゅうり、こまつな	876 kcal 30.2 g
17	月	○	麦ごはん いかのチリソース リャンバンサンスウ ひき肉ともやしの中華スープ みかん	飲用牛乳、イカ ハム、たまご、豚肉	米、粒麦、でん粉、揚げ油 ごま油、三温糖 はるさめ、サラダ油	にんにく、しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、玉葱、もやし えのき、こまつな、みかん	758 kcal 30.3 g
18	火	○	☆麦ごはん ☆和風ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 こふき芋 小松菜と油揚げのみそ汁 	飲用牛乳、豆腐、豚肉 たまご、牛乳・調理用 ひじき、さつまいも揚げ あおのり、油揚げ 白みそ、赤みそ	米、粒麦、黒ごま 白ごま、パン粉 三温糖、でん粉 こんにやく、じゃがいも サラダ油	玉葱、だいこん、にんじん えのき、ねぎ、こまつな	787 kcal 33.5 g
19	水	○	大豆入りそぼろご飯 わかさぎのから揚げ アーモンド和え 豆腐とわかめのすまし汁	飲用牛乳、鶏肉 大豆、たまご わかさぎ、豆腐 わかめ	米、粒麦、サラダ油 三温糖、でん粉 揚げ油、アーモンド さとう、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし キャベツ、えのきたけ、ねぎ だいこん、にんじん	731 kcal 32.2 g
20	木	○	カツサンド ピクルス ウインナーのトマトスープ いよかん	飲用牛乳、豚肉 たまご、ウインナー	コッペパン、小麦粉 パン粉、揚げ油 三温糖、じゃがいも	キャベツ、だいこん にんじん、きゅうり 玉葱、いよかん	743 kcal 31.5 g
21	金	○	わかめうどん 野菜のアーモンド和え 小豆いり蒸しパン (3年給食なし)	飲用牛乳、鶏肉 わかめ、牛乳・調理用 たまご、ゆで小豆	うどん、ごま油 アーモンド粉 三温糖、小麦粉 バター、さとう	ごぼう、にんじん、干し椎茸 ねぎ、こまつな、キャベツ もやし	781 kcal 26.0 g
25	火	○	ガーリックトースト ミルクパン レバーとじゃが芋のケチャップ和え 魚介と野菜のクリームスープ	飲用牛乳、豚レバー ベーコン、えび、イカ 脱脂粉乳、牛乳・調理用 調製豆乳	食パン、オリーブ油、バター ミルクパン、でん粉、揚げ油 じゃがいも、三温糖 サラダ油、米粉	にんにく、パセリ、しょうが 玉葱、にんじん、ぶなしめじ キャベツ、コーン、こまつな	801 kcal 32.9 g
28	金	○	麦ごはん ナッツごぼう ☆肉じゃが ツナと野菜のごま酢和え 	飲用牛乳、豚肉 生揚げ、まぐろ	米、粒麦、でん粉、油 アーモンド、白ごま 三温糖、サラダ油 じゃがいも、しらたき	ごぼう、にんじん、玉葱 干し椎茸、さやいんげん もやし、きゅうり、キャベツ	833 kcal 30.0 g

※都合により献立を変更する場合があります。

給食委員会では12月に、「好きな給食総選挙」を行いました。人気のメニューを2月と3月の献立で出していきます。  
☆印の献立が人気のあった献立です。