



# 令和6年度 2月予定献立表



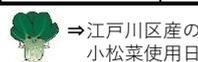
＊3学期はリクエストメニュー期間＊  
名前に★がついている料理は各学年・クラスで1位～3位を獲得した料理です。お楽しみに☺

予定回数：16回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	
3	月	鯛の蒲焼丼★ 【(2日(日))節分 &二十四節気 立春】	○	けんちん汁★ きなこ豆	782 kcal 2.0 g	鯛 鶏肉 油揚げ 豆腐 炒り大豆 きなこ 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油揚げ さとう 油 里芋	しょうが ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜	
4	火	ガーリックライス	○	タンドリーチキン キャベツとポテトのソテー ホウレン草のポタージュ オレンジ	773 kcal 2.8 g	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム ツナ 牛乳	米 麦 バター じゃがいも 油	にんにく 玉葱 しょうが 人参 キャベツ ほうれん草 オレンジ	
5	水	カレーうどん	○	鯖の竜田揚げ つなツナ和え バナナ	724 kcal 2.7 g	鶏肉 油揚げ 鯖 ツナ 牛乳	冷凍うどん 油 じゃがいも さとう でん粉 小麦粉	しょうが にんにく 人参 玉葱 椎茸 長ねぎ 小松菜 キャベツ バナナ	
6	木	麦ご飯 ☆☆3年生 受験応援献立①☆☆	○	わかさぎのゆかり揚げ れんこんとおくらの合格祈願炒め 豚汁★ いよかん	754 kcal 1.8 g	わかさぎ 鶏肉 豚肉 かつお節おなか 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 でん粉 米粉 油 ごま油 じゃがいも こんにゃく	しょうが 人参 れんこん おくら 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ ゆかり いよかん	
7	金	塩昆布ご飯 【(8日(土))事(八)日】	○	ぎせい豆腐 ちくわと小松菜の煮物 御事汁	707 kcal 2.9 g	塩昆布 豆腐 たまご 油揚げ 焼き竹輪 油揚げ 鶏肉 みそ 小豆 牛乳	米 麦 ごま 油 さとう 里芋 こんにゃく	にんにく しょうが 人参 長ねぎ 椎茸 もやし 小松菜 大根 ごぼう さやいんげん	
10	月	菜の花の混ぜご飯 【千葉県の郷土料理】	○	鱈のさんが焼き 野菜のごま酢和え あられ麩のすまし汁	708 kcal 2.8 g	たまご ハム 鱈 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 アマランサス 油 さとう ごま でん粉 あられ麩	菜花 小松菜 長ねぎ 玉葱 しそ葉 しょうが キャベツ 胡瓜 白菜 のき	
12	水	グラタンパン	○	キャロットサラダ フルーツポンチ★	704 kcal 2.4 g	鶏肉 豆乳 生クリーム 白インゲン豆 チーズ ツナ チルド 牛乳	胚芽パン 油 米粉 バター オリーブ油 さとう	コーン 玉葱 しめじ 小松菜 キャ ベツ 人参 赤玉葱 にんにく パセリ いちご ミカ 黄桃・リンゴ・パイ缶	
13	木	茶飯★	○	おでん ささみと野菜のおかか和え ぼんかん	739 kcal 2.8 g	ウインナー つみれ 昆布 生揚げ うずら卵 がんもどき 鶏肉 揚げボール 牛乳 はんぺん おかか	米 麦 さとう こんにゃく ちくわぶ ごま	大根 もやし 小松菜 ぼんかん	
14	金	ミートソーススパゲティ★ 【バレンタインデー】	○	キャベツスープ 小松菜チョコチップケーキ★	820 kcal 2.9 g	豚肉 鶏肉 大豆 豆乳 牛乳	スパゲティ 油 ナポリ油 小麦粉 さとう 米粉 マーガリン チョコレート アモンド	パセリ にんにく セロリー 玉葱 にんにく キャベツ しめじ マッシュルーム コーン 小松菜 トマト缶	
17	月	キムチクッパ	○	テジブルコギ 豆モヤシのナムル 清見	705 kcal 2.9 g	鶏肉 みそ あさり たまご 豚肉 牛乳	米 麦 油 ごま油 さとう ごま	にんにく しょうが 人参 大根 たら 玉葱 小松菜 胡瓜 大豆もやし 白菜キムチ 清見	
18	火	麦ご飯 【二十四節気 雨水】	○	揚げ豆腐の肉みそかけ 春菊入りポタージュ和え めかぶ汁	749 kcal 2.3 g	豆腐 鶏肉 大豆 みそ ハム 油揚げ かつお節おなか めかぶ 牛乳	米 麦 でん粉 油 さとう 緑豆春雨	にんにく しょうが 人参 玉葱 春菊 もやし 椎茸 キャベツ 白菜	
19	水	胚芽パン ☆☆3年生 受験応援献立②☆☆	○	メンチカツ★ ナッツサラダ ウインナースープ みかん1/2	746 kcal 2.9 g	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 ウインナー 牛乳	胚芽パン 長芋 パン粉 米粉 油 アモンド さとう オリーブ油 じゃがいも	玉葱 キャベツ 胡瓜 赤パプリカ 人参 白菜 しめじ コーン 小松菜 みかん	
20	木	春の山菜おこわ	○	ししゃものスタミナ焼き ツナと野菜の塩炒め 生揚げのごまみそ汁 はるみ	710 kcal 2.9 g	鶏肉 ししゃも みそ ツナ 油揚げ 生揚げ みそ わかめ 牛乳	米 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが 人参 せり ふき わらび たけのこ にんにく たら もやし 玉葱 小松菜 キャベツ 椎茸 しめじ はるみ	
21	金	麦ご飯	○	お好み焼き風たまご焼き じゃがいものじゃこ和え 鱈のすまし汁	728 kcal 2.7 g	たまご 青のり かつお節おなか ちりめんじゃこ 助宗鱈 油揚げ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 じゃがいも ごまこんにゃく	人参 玉葱 キャベツ 大根 長ねぎ 小松菜 紅生姜	
25	火	手作りスコーン 【世界の料理 イギリス】	○	フィッシュ&チップス スコッチブロス【押麦入りスープ】	727 kcal 2.4 g	チーズ 助宗鱈 ベーコン 鶏肉 あさり 牛乳	強力粉 薄力粉 さとう 油 マーガリン じゃがいも 押麦	セロリー 人参 玉葱 キャベツ コーン 小松菜	
28	金	チキンハヤシライス	○	野菜のスープ煮 いちご	734 kcal 2.3 g	鶏肉 牛乳	米 麦 油 マーガリン 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 セロリー 南瓜 コーン 小松菜 パセリ いちご	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



⇒江戸川区産の  
小松菜使用日



⇒野菜の量が100g以上の日  
(1日の目標は350g以上)