



ヘロンちゃん

2025年2月給食カレンダー(16回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子



こまつなくん

日	主食	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杯分 たんぱく質
3月	大豆入りひじきおこわ 節分献立	○	さばの香味焼き 青菜のごまきなご和え いわしのつみれ汁 果物(伊予柑)	飲用牛乳、鶏こま、大豆、 油揚げ、干ひじき、サバ、 赤みそ、きな粉、いわしすり身、 絹ごし豆腐	精白米、もち米、油、さとう、 白ごま、三温糖、 でん粉	ごぼう、しょうが、にんにく、 ねぎ、キャベツ、こまつな、 もやし、にんじん、だいこん、 しょうが、いよかん	730 kcal 38.5 g
4火	☆きな粉、ココア揚げパン 2~6組リクエスト	○	さつま芋とナッツのサラダ ☆ワタンスープ 2、5組リクエスト	飲用牛乳、きな粉、ハム、 ダイスチーズ、豚こま、 なると、豚ひき肉	油、コッペパン、さとう、 さつまいも、三温糖、アーモンド、 ワタンの皮、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、はくさい、たけのこ、 もやし、ねぎ、しょうが、 にんにく、チンゲンツァイ	738 kcal 28.6 g
5水	麦入りご飯	○	のりとえのきの佃煮 ツナつな炒め 生揚げと野菜のそぼろ煮 果物(りんご)	飲用牛乳、もみのり、干ひじき、 まぐろ缶詰、生揚げ、鶏ひき肉	精白米、粒麦、三温糖、ごま油、 油、板こんにゃく、じゃがいも	えのきだけ、しょうが、にんにく、 りんご、こまつな、にんじん、 れんこん、たけのこ、ごぼう、 干し椎茸、さやいんげん、りんご	731 kcal 29.4 g
6木	じゃこの甘辛ご飯 2年5組 3班 考案献立	○	和風おろしハンバーグ 切干大根とひじきの和え物 にらたまスープ ☆黒砂糖もち2組リクエスト	飲用牛乳、しらす干し、大豆、 豚ひき肉、木綿豆腐、たまご、 調理用牛乳、干ひじき、豆乳、 きな粉	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、 白ごま、油、生パン粉、バター、 さとう、でん粉、黒砂糖、 くすでん粉	しょうが、玉葱、だいこん、 玉葱、はくさい、たけのこ、 にんじん、ホールコーン、 こまつな、もやし、にら	870 kcal 37.2 g
7金	シーフードトマトスープパグティ 2、3、4組リクエスト	○	☆カリカリポテトサラダ ☆カスタードプリン 4組リクエスト	飲用牛乳、ベーコン、エビ、イカ、 あさり、調理用牛乳、たまご	オリーブ油、スパゲッティ、油、 じゃがいも、三温糖、さとう	にんにく、とうがらし、セロリー、 にんじん、玉葱、トマト缶詰、 キャベツ、きゅうり	712 kcal 35.2 g
10月	きびご飯 郷土料理 千葉県	○	いわしのさんが焼き 干草和え とりどせ汁 果物(はるみ)	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、 いわしすり身、減塩みそ、 木綿豆腐、なると	精白米、きび、小麦粉、でん粉、 三温糖、油、つきこんにゃく、 ごま油	しょうが、しそ葉、玉葱、ごぼう、 にんじん、こまつな、もやし、 ねぎ、えだまめ、だいこん、はるみ	741 kcal 36.1 g
11月	建国記念の日						
12水	雑穀ご飯 6組リクエスト	○	手作りふりかけ ☆レバーとじゃがいものスパイス揚げ 小松菜と春雨の辛子和え 豆腐のごま味噌汁	飲用牛乳、しらす干し、 きざみのり、豚レバー、 木綿豆腐、赤みそ	精白米、アマランサス、三温糖、 白ごま、でん粉、じゃがいも、 油、緑豆はるさめ、ごま油、 白すりごま	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、きゅうり、もやし、 こまつな、玉葱、だいこん、ねぎ	708 kcal 29.5 g
13木	小松菜としらすのスパゲティ 無塩パン 9組 2班 考案献立	○	ポテトサラダ かぼちゃのポタージュ	飲用牛乳、ベーコン、しらす干し、 鶏こま、ひよこまめ、 調理用牛乳、豆乳、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、 無塩パン、じゃがいも、油、 三温糖、バター、小麦粉	キャベツ、玉葱、こまつな、 にんにく、とうがらし、にんじん、 きゅうり、ホールコーン、 クリームコーン、かぼちゃ	694 kcal 27.4 g
14金	キムチクッパ	○	いかのねぎ塩焼き わかめのゆず和え ショコラもち	飲用牛乳、豚ばら、あさり、 減塩みそ、たまご、イカ、 わかめ、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、油、ごま油、 三温糖、白すりごま、上新粉、 白玉粉、さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、 だいこん、キムチ、こまつな、 にら、ねぎ、きゅうり、もやし、 ホールコーン、えのきだけ、ゆず	796 kcal 35.9 g
17月	ツナピラフ	○	ししゃものチーズフライ シトラスサラダ いんげん豆のカレースープ	飲用牛乳、まぐろ缶詰、ししゃも、 たまご、粉チーズ、豚こま、 白いんげん豆	精白米、粒麦、バター、油、 小麦粉、生パン粉、乾パン粉、 じゃがいも	にんじん、玉葱、マッシュルーム、 ホールコーン、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、セロリー、 マーメイド、にんにく、 しょうが、こまつな	782 kcal 37.1 g
18火	☆セサミハニートースト 9組リクエスト SDGs給食	○	シーフードサラダ ロールキャベツ風スープ 果物(清見オレンジ) 2年1組6班 オリジナルメニュー	飲用牛乳、エビ、イカ、わかめ、 豚ひき肉、たまご、大豆、 ウィンナー	食パン、白ごま、バター、油、 はちみつ、オリーブ油、でん粉、 じゃがいも、小麦粉	レモン果汁、赤パプリカ、もやし、 きゅうり、ホールコーン、玉葱、 しょうが、ねぎ、にんにく、 にんじん、キャベツ、トマト缶詰、 清見オレンジ	712 kcal 27.4 g
19水	ブルコギ丼 2年6組 6班 考案献立	○	ナムル 中華鶏ひき五目スープ ☆果物(バナナ) 1組リクエスト	飲用牛乳、豚こま、鶏ひき肉、 たまご	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、白ごま	にんじん、玉葱、もやし、にら、 りんご、しょうが、えのきだけ、 大豆もやし、こまつな、たけのこ、 にんにく、チンゲンツァイ、バナナ	779 kcal 31.5 g
20木	☆きつねうどん 8組リクエスト	○	ピリカラこんにゃく ☆大学芋 4、6組リクエスト	飲用牛乳、豚こま、油揚げ	冷凍うどん、三温糖、油、 つきこんにゃく、ごま油、 白ごま、さつまいも、水あめ、 黒ごま	にんじん、玉葱、ねぎ、 干し椎茸、こまつな、ごぼう	767 kcal 27.3 g
21金	ハエリア 世界の料理 スペイン	○	スパニッシュオムレツ しろいんげん豆入りサラダ ソバ・テ・アホ	飲用牛乳、イカ、エビ、あさり、 鶏こま、ベーコン、レンズ豆、 たまご、粉チーズ、ダイスチーズ、 生クリーム、調理用牛乳、 白いんげん豆、ベーコン、たら	バター、精白米、粒麦、 オリーブ油、油、じゃがいも、 三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、トマト缶詰、 ピーマン、赤パプリカ、こまつな、 ブロッコリー、きゅうり、 ぶなしめじ、キャベツ	715 kcal 34.0 g
24月	振替休日						
25火	学年末考査						
26水	学年末考査						
27木	和風ドライカレー	○	ささみとブロッコリーのサラダ ☆手作り白玉フルーツポンチ 1~6、8組リクエスト	飲用牛乳、豚ひき肉、 大豆(水煮)、鶏ささ身、 絹ごし豆腐	精白米、押麦、油、小麦粉、 三温糖、さとう、オリーブ油、 白玉粉	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 切干だいこん、きゅうり、 ホールコーン、ブロッコリー、 レモン果汁、もも缶、みかん缶、 りんご缶	773 kcal 29.7 g
28金	ご飯 1~6組リクエスト	○	☆鶏のから揚げ 切干大根のスタミナ和え 巻狩汁 果物(いちご)	飲用牛乳、鶏もも、ハム、 豚こま、なると、減塩みそ、 粉かつお	精白米、でん粉、油、三温糖、 ごま油、白ごま、さといも、 板こんにゃく	しょうが、切干だいこん、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 ホールコーン、にんにく、 ぶなしめじ、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こまつな、いちご	766 kcal 30.3 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

※☆マークがついている献立は3年生のリクエストメニューです。

平均エネルギー 751 kcal
たんぱく質 32.2 g