

2月 献立表

令和6年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質	備考
3	月	ごはん 鉄火みそ	○	ぎせいどうふ 切干大根のピリ辛あえ つみれ汁	牛乳・大豆・ひじき 鶏ひき肉・とうふ たまご・しらす いわしすり身・みそ	米・麦・油・さとう でんぷん・ごま油	ごぼう・しいたけ・にんじん たけのこ・切干大根・小松菜 きゅうり・しょうが・大根 にんにく・ねぎ	846 41.8	節分 献立
4	火	豚肉と青菜の 焼きそば	○	れんこんとひじきのサラダ かりんとポテト	牛乳・豚肉・ひじき 鶏ささみ	蒸し中華麺・油・ごま油 さとう・でんぷん・ごま さつまいも・アーモンド はちみつ	しょうが・にんにく・もやし 小松菜・にんじん・たけのこ 玉ねぎ・しいたけ	741 24.6	
5	水	鶏ごぼうごはん	○	さばのみそだれがけ おひたし えのきのすまし汁	牛乳・鶏肉・さば みそ・しらす おかか・とうふ	米・麦・さとう・油 あられふ	ごぼう・にんじん・しょうが 小松菜・キャベツ・もやし えのき・ねぎ	732 40.5	
6	木	ラムコト-ト に-レモン-ト	○	クラムチャウダー 大根とツナのサラダ	牛乳・ハム・ツナ ベーコン・ほたて ホンビノス貝 生クリーム	パン・油・さとう マーガリン・はちみつ じゃがいも・ごま マヨネーズ	コーン・レモン・にんじん 玉ねぎ・大根・きゅうり	753 27.1	
7	金	ごはん	○	春巻き 中華サラダ 中華風コーンスープ	牛乳・鶏ひき肉 ハム・鶏肉・油揚げ たまご	米・麦・さとう・油 でんぷん・ごま油 小麦粉・春巻きの皮 じゃがいも	しょうが・たけのこ・もやし しいたけ・にら・にんじん きゅうり・キャベツ・コーン 玉ねぎ	843 30.2	
10	月	油麩井	○	いかとわかめのからしあえ 玉ねぎのみそ汁 ぼんかん	牛乳・たまご・いか わかめ・みそ	米・麦・さとう・油 油麩・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・もやし グリーンピース・小松菜 大根・ねぎ・ぼんかん	732 31.0	
11	火	建国記念の日							
12	水	ごはん	○	さばの香味焼き ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳・さば・ひじき 油揚げ・大豆 とうふ	米・麦・さとう・油 さといも・ごま	しょうが・ねぎ・にんじん ごぼう・しいたけ・大根	712 34.3	
13	木	ごはん	○	チキンチキンごぼう 小松菜のおろしあえ 沢煮椀	牛乳・鶏肉	米・麦・さとう・油 でんぷん・ごま油 小麦粉・春巻きの皮 じゃがいも	ごぼう・グリーンピース にんじん・しめじ・小松菜 もやし・大根・えのき たけのこ	736 25.7	
14	金	フィッシュバーガー	○	ミネストローネ 大根とじゃこのサラダ はるみ	牛乳・もうかさめ ベーコン ちりめんじゃこ	パン・油・さとう 小麦粉・マヨネーズ パン粉・米粉マカロニ ごま・じゃがいも	キャベツ・セロリ・にんじん 玉ねぎ・トマト缶・コーン パセリ・小松菜・大根 もやし・きゅうり・はるみ	789 33.4	
17	月	ごはん	○	ししゃもの石垣揚げ 豚肉と大根の炒め煮 かき玉汁	牛乳・ししゃも 豚肉・ちくわ 鶏肉・たまご	米・麦・さとう・油 小麦粉・米粉・ごま じゃがいも・でんぷん	にんじん・大根・小松菜 ねぎ	708 32.1	
18	火	ガーリックト-ト	○	ハンガリアンシチュー ごまドレサラダ 清見オレンジ	牛乳・豚肉 いんげんまめ	パン・マーガリン・油 じゃがいも・小麦粉 ごま	にんにく・玉ねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・もやし パプリカ・トマト缶 清見オレンジ	727 26.1	
19	水	ごはん かつおでんぶ	○	ホキの味噌マヨネーズ焼き 春雨の炒め物 とうふのスープ	牛乳・粉かつお ホキ・豚ひき肉 鶏肉・とうふ	米・麦・さとう・油 ごま・マヨネーズ 春雨・ごま油	ねぎ・しょうが・しいたけ たけのこ・にんじん・えのき チンゲン菜・玉ねぎ	750 38.9	
20	木	ごはん	○	レバーとポテトのナッツあえ わかめとコーンのあえもの 厚揚げのみそ汁	牛乳・鶏レバー わかめ・厚揚げ みそ	米・麦・さとう・油 じゃがいも・ごま油 アーモンド	にんにく・しょうが・小松菜 パプリカ・ピーマン・大根 キャベツ・にんじん・ねぎ しめじ・コーン	780 38.9	
21	金	ごはん	○	肉団子のもち米蒸し はりはりサラダ 白菜スープ	牛乳・豚ひき肉 大豆・鶏肉 ちりめんじゃこ	米・麦・さとう・油 パン粉・でんぷん もち米・春雨・ごま油 じゃがいも	しょうが・玉ねぎ・たけのこ 切干大根・キャベツ・もやし にんじん・きゅうり・白菜	748 36.9	
24	月	天皇誕生日振替休日							
25	火	期末考査（給食なし）							
26	水	期末考査（給食なし）							
27	木	中華丼	○	春雨サラダ 小松菜とたまごのスープ はるか	牛乳・豚肉・いか えび・なると 鶏肉・たまご	米・麦・さとう・油 春雨・ごま・でんぷん ごま油	しょうが・しいたけ・玉ねぎ にんじん・たけのこ・もやし きくらげ・小松菜・えのき・はる か　キャベツ・きゅう り・チンゲン菜	744 34.6	
28	金	スパゲティミートソース	○	ひよこ豆のサラダ オレンジケーキ	牛乳・鶏ひき肉 チーズ・ひよこ豆 大豆・たまご	スパゲティ・油・さとう バター・小麦粉 コーンスターチ	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・マッシュルーム トマト缶・キャベツ・小松菜 きゅうり	847 35.0	

* 献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。