



令和8年 2月予定献立表

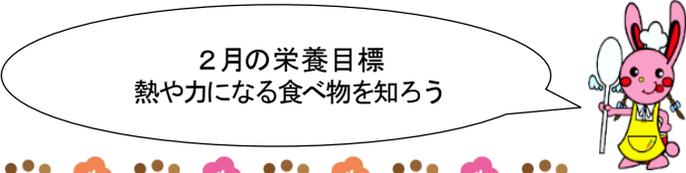


江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える			
2	月	マヨコーントースト 花野菜シチュー マカロニサラダ みかん	ハム 牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆 生クリーム チーズ	胚芽食パン 油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ ごま さとう オリーブ油	コーン クリームコーン 玉葱 パセリ 人参 しめじ キャベツ ブロッコリー カリフラワー きゅうり みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	833 33.0 37.3 2.8	3日は節分からSDGsについて考える「みんなの給食」です。17の目標達成のためには食文化について知ることも大切です。今回は、日本の行事食から食文化について知ってもらう機会になればと思います。節分にちなんだ献立を提供します。
3	火	【みんなの給食:節分献立】 福豆ごはん いわしのさんが焼き きつね和え 千切り野菜のすまし汁	大豆 青のり 牛乳 鶏肉 いわし たら みそ 油揚げ 豆腐	米 麦 でん粉 油 さとう ごま ごま油	しょうが れんこん もやし ねぎ えのき 小松菜 コーン 玉葱 人参 大根 白菜 水菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	750 35.0 24.1 2.5	
4	水	チキンライス チーズポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻のごまドレサラダ アップル寒天	鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ たまご ハム 豆乳 大豆 わかめ	米 麦 バター 油 じゃがいも でん粉 さとう ごま	玉葱 人参 エリンギ パセリ キャベツ 大根 コーン 小松菜 りんごジュース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	745 30.3 27.8 2.3	
5	木	ごはん アーモンドと鶏肉のそぼろ 焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナの和え物 あんかけ汁	鶏肉 大豆 牛乳 サケ ひじき ツナ 油揚げ 豚肉 わかめ	米 麦 さとう でん粉 アーモンド ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが さやいんげん 大根 キャベツ もやし 人参 白菜 えのき 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	722 35.1 25.4 2.8	
6	金	【受験応援献立:3年生セレクト給食】 麦ごはん 勝鶏の甘辛だれ またはソースとんかつ キャベツのおかか和え 豆乳入りみそ汁	牛乳 鶏肉 おかか ちりめんじゃこ 豆乳 みそ わかめ 豚肉	米 麦 でん粉 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも 小麦粉 パン粉	しょうが にんにく 小松菜 キャベツ もやし 人参 コーン 大根 玉葱 水菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	775 32.5 27.6 2.5	
9	月	【世界の料理:フランス】 クロックムッシュ ポトフ レモンドレッシングサラダ りんご	ハム 牛乳 豆乳 チーズ 鶏肉 大豆 ウインナー	胚芽食パン 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう	コーン パセリ 玉葱 人参 キャベツ 大根 小松菜 きゅうり レモン りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	710 33.8 29.7 3.2	
10	火	ごはん ごま昆布ふりかけ さわらの照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐と麩のみそ汁 ネーブル	おかか 塩昆布 牛乳 さわら あさり 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 さとう ごま でん粉 油 ごま油 さつまいも あられ麩	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 コーン 白菜 大根 ねぎ ネーブル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	726 34.9 21.9 2.5	
12	木	【3年生リクエスト給食】 チキンカレーライス オニオンドレッシングサラダ フルーツ寒天ポンチ	鶏肉 レンズ豆 牛乳 大豆 ツナ 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	玉葱 しょうが にんにく 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 コーン りんご みかん オレンジジュース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	792 27.6 19.6 1.9	
13	金	煮豚チャーハン わかさぎのごまがらめ 春雨のサラダ 中華スープ いよかん	豚肉 たまご 牛乳 わかさぎ ハム 鶏肉 豆腐	米 麦 油 さとう 米粉 ごま 春雨 ごま油 でん粉 じゃがいも	しょうが 椎茸 人参 たけのこ 葉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 えのき チンゲン菜 いよかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	734 31.5 24.3 2.6	
16	月	【郷土料理:秋田県】 麦ごはん のりふりかけ ぼらの香味だれ いぶりがっこの和え物 きりたんぼ汁	のり 牛乳 ぼら 鶏肉	米 麦 ごま油 油 さとう ごま でん粉 小麦粉 さとう きりたんぼ	にんにく ねぎ 大根 いぶりがっこ きゅうり 人参 小松菜 もやし 白菜 ごぼう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	722 28.9 22.6 2.7	
17	火	あぶたま丼 小松菜とじゃこの和え物 玉葱とえのきのみそ汁 いよかん	油揚げ たまご 牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 こんにゃく ごま じゃがいも	玉葱 椎茸 ねぎ 小松菜 白菜 赤パプリカ もやし ごぼう えのき いよかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	771 34.1 28.0 3.2	
18	水	手作りシュガーパン 鶏肉のトマトシチュー 大根サラダ	牛乳 大豆 鶏肉 レンズ豆 ツナ	強力粉 小麦粉 さとう バター 油 グラニュー糖 マカロニ じゃがいも	玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり 大根 小松菜 レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	739 28.5 26.8 2.7	
19	木	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 春雨と小松菜の炒めもの いろどり汁	牛乳 生揚げ 鶏肉 みそ 昆布 ベーコン 豚肉	米 麦 油 さとう でん粉 春雨 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが 玉葱 たけのこ にら 人参 キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	716 28.4 25.6 2.4	
20	金	大豆入り五目ごはん レバーの変わり香味だれ じゃが芋の炒め煮 白菜と豆腐のかきたまみそ汁 りんご	青大豆 鶏肉 みそ 凍り豆腐 牛乳 豚レバー たまご 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 さとう でん粉 こんにゃく じゃがいも ごま	椎茸 たけのこ しょうが 人参 にんにく ねぎ ごぼう 大根 白菜 えのき 小松菜 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	730 34.8 22.3 2.6	
26	木	ごはん さばのからあげ キャベツと小松菜のごま和え 五目みそ汁 デコポン	牛乳 サバ 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが もやし キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 白菜 ねぎ 水菜 デコポン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	745 31.7 27.7 2.1	
27	金	【3年生リクエスト給食】 ミートソーススパゲティ チキンとポテトのスープ チョコチップケーキ	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳 鶏肉 たまご	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 さとう じゃがいも バター チョコレート	にんにく 玉葱 人参 トマト キャベツ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	805 31.3 27.9 2.5	

2月の給食回数は16回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。



2月の栄養目標
熱や力になる食べ物を知ろう

