



2月 献立予定表



墨田区立吾嬬立花中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	～節分の献立～ いわしのかば焼き丼 ★からしあえ 呉汁	○	いわし 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 もち麦 米粉 でんぷん 上白糖 じゃがいも	油	777 kcal 35.1 g 27.1 g
4火	ごはん・海苔ひじき レバーの甘辛揚げ 干草あえ 鶏ごぼう汁	○	豚肝臓 鶏卵 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 もみのり 芽ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 上白糖 でんぷん 米粉 三温糖 はちみつ こんにゃく	油 ごま	775 kcal 32.2 g 25.4 g
5水	麦ごはん お好み焼き風卵焼き ★のりチョレギサラダ ★ワントンスープ	○	豚肉 豆腐 鶏卵 削り節 鶏肉 みそ	牛乳 煮干し あおのり 糸寒天 もみのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ もやし ねぎ	米 もち麦 上白糖 ワントンの皮	油 ごま ごま油	780 kcal 33.9 g 27.2 g
6木	ターメリックライス お豆のキーマカレー ツナ入りサラダ ★りんご（サンふじ）	○	豚肉 豚レバー レンズまめ ひよこ豆 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	にんにく セロリ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	米 米粒麦 米粉 じゃがいも チャツネ（マンゴー） はちみつ	油 バター	867 kcal 32.6 g 27.3 g
7金	鶏南蛮うどん れんこんチップスサラダ ★スイートポテト	○	鶏肉 油揚げ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ ねぎ れんこん キャベツ	上白糖 でんぷん うどん さつまいも	油 バター ごま ごま油	774 kcal 29.9 g 24.0 g
10月	あさりのキムチチャーハン ★パリパリワントンスープ ★フルーツポンチ	○	あさり 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ はくさい もやし ねぎ きゅうり レモン パイン缶 みかん缶 黄桃缶 りんご缶	米 米粒麦 ワントンの皮 上白糖	油 ごま ごま油	748 kcal 26.9 g 22.3 g
12水	～東京都産のムロアジ使用～ 五目そぼろ丼（ムロアジ） もやしのごまじょうゆかけ ★みそ汁	○	鶏肉 ムロアジ 鶏卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが しいたけ ごぼう もやし きゅうり ねぎ だいこん	米 もち麦 上白糖	油 ごま ごま油	817 kcal 37.2 g 26.2 g
13木	じゃこチーズトースト キャベツのサラダ チキンピーズ ★フルーツヨーグルトかけ	○	鶏肉 いんげんまめ	牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ 粉チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ セロリ マッシュルーム みかん缶 黄桃缶 りんご缶	無塩食パン 米粉 上白糖 じゃがいも	油 バター	838 kcal 37.1 g 32.9 g
14金	★ポロネーゼ（ミートソース） 大豆入りサラダ チョコゼリー（ココア）	○	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	スバゲティ 上白糖	油 ごま	825 kcal 36.9 g 27.8 g
17月	麦ごはん さばのみそ煮 磯香あえ みぞれ汁	○	さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ もやし しめじ だいこん	米 米粒麦 上白糖 こんにゃく		773 kcal 36.3 g 26.7 g
18火	ナンカレーピザ ★じゃがいものフレンチサラダ レンズ豆の野菜スープ ★オレンジゼリー	○	豚肉 大豆 ベーコン 豚肉 レンズまめ	牛乳 ピザチーズ 粉寒天 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん こまつな トマト ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり しょうが ホールコーン みかんジュース	ナン 小麦粉 じゃがいも 上白糖 はちみつ	油	725 kcal 31.4 g 27.3 g
19水	★わかめごはん ★小魚のから揚げ ごまあえ 豚汁	○	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめ メヒカリ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 米粉 でんぷん 上白糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま ゴマペースト	735 kcal 30.3 g 22.5 g
20木	みそカツ丼 生揚げの田舎汁 ★いちご	○	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ だいこん いちご	米 米粒麦 米粉 米粉のパン粉 上白糖 じゃがいも	油 ごま	832 kcal 36.8 g 27.0 g
21金	後期期末考査 給食なし								
25火	後期期末考査 給食なし								
26水	ごはん ★あげ餃子 糸寒天サラダ 中華風卵スープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな いら トウモロコシ	ねぎ はくさい にんにく しょうが しいたけ もやし きゅうり たまねぎ しょうが	米 ぎょうざの皮 上白糖 でんぷん	油 ごま油	831 kcal 31.1 g 30.5 g
27木	ココアパン 魚のハーブ焼き 豆乳マヨネーズサラダ かぼちゃのポターージュ	○	めかじき 豆乳 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	ココアパン 米粉 上白糖	オリーブオイル 油	775 kcal 37.1 g 35.2 g
28金	★上海あんかけ焼きそば ピーズポテト みかん（湘南ゴールド）	○	豚肉 いか うすらの卵 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし みかん	中華めん でんぷん じゃがいも	油	740 kcal 35.0 g 24.9 g

※2月21日（金）25日（火）は後期期末考査のため給食はありません。

※★がついている献立は、本校の給食委員会が集計したアンケート結果をもとにしたリクエスト給食です。

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。