

# ★2月分 献立表★

中野区立第七中学校

全19回

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	焼きうどん 焼きおにぎり(味噌だれ) 煮浸し ミニトマト	○	牛乳, 豚もも肉, おかか, 赤みそ, 油揚げ	サラダ油, 精白米, 上白糖, すりごま, しらたき, 白ごま	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, りよくとうもやし, キャベツ, こまつな, ミニトマト	861 kcal 27.3 g 25.4 g 3.9 g
2 金	節分ごはん いわしの蒲焼き 海藻サラダ 味噌汁	○	牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ, まいわし, 海藻サラダ, かつお節, さば節, 昆布, わかめ	精白米, 押麦, サラダ油, 上白糖, 白ごま, かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, ごま油	こねぎ, しょうが, だいこん, きゅうり, にんじん, 玉葱, えのきたけ	831 kcal 34.6 g 23.6 g 3.9 g
5 月	じゃこ入りチャーハン 花しゅうまい 春雨サラダ 中華風コーンスープ	○	牛乳, ちりめんじゃこ, なると, えび, 鶏ひき肉, とりがら	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, しゅうまいの皮はるさめ, ごま油	ねぎ, しょうが, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, にんじん, たけのこ, とうもろこし, こまつな	796 kcal 33.2 g 15.3 g 3.7 g
6 火	ご飯 鶏味噌おでん もやしと青菜のお浸し カリカリ青のり大豆 みかん	○	牛乳, かつお節, 昆布, こんぶ, 生揚げ, うずら卵, 鶏ひき肉, 赤みそ, おかか, 大豆, あおのり	精白米, 板こんにやく, さといも, 上白糖, サラダ油, かたくり粉, 大豆油	だいこん, にんじん, しょうが, りよくとうもやし, こまつな, みかん	907 kcal 37.0 g 25.9 g 4.1 g
7 水	チーズパン 豚肉とお豆のトマトソース じゃがバターコーン	○	牛乳, 豚肩肉, 大豆, ひよこまめ, いんげんまめ, とりがら	ひまわり油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	玉葱, にんじん, トマト, とうもろこし	887 kcal 32.5 g 31.1 g 3.5 g
8 木	ご飯 海老フライ キャベツサラダ 野菜スープ みかん	○	牛乳, えび, たまご	精白米, 薄力粉, パン粉, サラダ油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, セロリー, 玉葱, こまつな, みかん	750 kcal 27.6 g 17.6 g 2.5 g
9 金	きんぴらごはん いかのねぎ味噌焼き 白菜のお浸し かきたま汁	○	牛乳, 豚かた肉, いか, 白みそ, おかか, かつお節, さば節, 昆布, 木綿豆腐, たまご	精白米, ごま油, 糸こんにやく, 上白糖, かたくり粉	ごぼう, にんじん, にんにく, ねぎ, はくさい, 江戸菜	752 kcal 38.8 g 17.7 g 4.3 g
13 火	ご飯 ぶりの照り焼き かき揚げの千草和え 味噌汁	○	牛乳, ぶり, 油揚げ, かつお節, さば節, 昆布	精白米, 上白糖, かたくり粉, 三温糖, じゃがいも	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, 玉葱, ねぎ	810 kcal 36.0 g 24.6 g 2.7 g
14 水	スパゲッティーボンゴレトマトソース コールスローサラダ チョコチップ蒸しパン	○	牛乳, ベーコン, あさり, 粉チーズ, たまご	スパゲッティー, サラダ油, 有塩バター, 薄力粉, 上白糖, チョコチップ, ココア	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト, パセリ, キャベツ, とうもろこし	816 kcal 29.7 g 27.7 g 2.9 g
15 木	ご飯 肉じゃが 大豆と雑魚の甘辛揚げ 野菜のみそドレッシングサラダ いちご	○	牛乳, 豚もも肉, 大豆, ちりめんじゃこ, 白みそ	精白米, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, かたくり粉, 揚げ油, 白ごま, ごま油	にんじん, 玉葱, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, いちご	884 kcal 30.5 g 25.1 g 3.2 g
16 金	きびごはん お好み焼き風卵焼き ふるふき大根 すまし汁	○	牛乳, たまご, 豚ばら肉, おかか, あおのり, 鶏ひき肉, 赤みそ, かつお節, 昆布	精白米, きび, サラダ油, 上白糖, かたくり粉	にんじん, キャベツ, だいこん, はくさい, こまつな	835 kcal 36.1 g 24.9 g 4.1 g
19 月	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ みかん	○	牛乳, 豚もも肉, 赤みそ, 甜麺醬	精白米, サラダ油, 上白糖, ごま油, かたくり粉, はるさめ, 白ごま	しょうが, ねぎ, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, きゅうり, きくらげ, みかん	817 kcal 28.5 g 18.6 g 2.4 g
20 火	麦ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草の辛子醤油和え 吉野汁	○	牛乳, さけ, 赤みそ, かつお節, 昆布, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ	精白米, 米粒麦, 上白糖, マヨネーズ, かたくり粉	にんじん, ほうれんそう, とうもろこし, たけのこ, ねぎ	758 kcal 36.2 g 20.9 g 2.9 g
21 水	焼きホットドッグ 肉団子のスープ煮 ポイルキャベツ ミニトマト	○	牛乳, ウィナー, 豚ひき肉, 豆腐	コッペパン, かたくり粉, はるさめ	しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, きくらげ, こまつな, キャベツ, ミニトマト	745 kcal 31.9 g 31.1 g 3.1 g
22 木	カツカレー ブロッコリーとパプリカのサラダ りんご	○	牛乳, 豚ひれ肉, たまご, 豚骨	精白米, 米粒麦, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, 有塩バター, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	玉葱, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, 赤ピーマン, とうもろこし, りんご	874 kcal 26.1 g 23.0 g 2.4 g
23 金	キャロットライス チキンロール焼き グリーンサラダ 卵とトマトのスープ	○	牛乳, 鶏もも肉, プロセスチーズ, とりがら, ベーコン, たまご	精白米, 米粒麦, 有塩バター, サラダ油, 上白糖, かたくり粉	にんじん, キャベツ, きゅうり, こまつな, りんご, 玉葱, トマト, パセリ	775 kcal 29.5 g 25.7 g 3.4 g
26 月	ご飯 ほっけの塩焼き ツナのごまだれサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 いちご	○	牛乳, ほっけ, ツナ, 赤みそ, かつお節, さば節, 昆布, わかめ	精白米, 練りゴマ, ごま油, 上白糖, じゃがいも	きゅうり, りよくとうもやし, にんじん, にんにく, 玉葱, ねぎ, いちご	775 kcal 36.2 g 21.5 g 3.9 g
27 火	ご飯 麻婆豆腐 大根の中華風浅漬け カップ入り杏仁豆腐	○	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐, 寒天	精白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, だいこん, パインアップル, みかん	797 kcal 29.9 g 21.6 g 3.6 g
28 水	炒めそばの五目あんかけ ニラチヂミ いよかん	○	牛乳, 豚もも肉, いか, えび, 豚骨, たまご	蒸し中華めん, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, 薄力粉	しょうが, にんにく, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, 玉葱, はくさい, チンゲンツァイ, りよくとうもやし, なら, ねぎ, キムチ, いよかん	804 kcal 38.4 g 21.0 g 3.5 g

※中華麺はそばと同じ製造ラインで作られています。

※献立は学校行事、食料量の仕入れなどにより変更になる場合があります。ご了承ください。

行事食・特別メニュー 2日(節分献立)、14日(バレンタインデー)、22日(3年生応援メニュー)  
2月が旬の食材 ぶり、えび、小松菜、ブロッコリー、にら、白菜、ねぎ、いちご

2月になりました。給食室の温度は5℃を下回り、外の水道のホースが凍り、まだまだ寒いことを実感しております。また、インフルエンザが流行っています。バランスよく食べて、よく寝て体調に気をつけて過ごして下さい。

エネルギー	813 kcal
たんぱく質	32.4 g
脂質	23.1 g
食塩相当量	3.4 g
1ヶ月平均値	

★今月の給食目標★

和やかに食事をしよう!