



2月予定献立表



2025年 2月

渋谷区立代々木中学校

| 日 | 牛乳 | 料理名 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | 1人分 - たんぱく質 脂質 | |
|-----|-----|---|---------------------------------------|--|--|---|--|
| 3月 | ○ | 節分おこわ イワシの梅煮 豚汁 ³  2月2日 節分 | 鶏ひき肉,大豆,まいわし,豚肉,木綿豆腐,みそ,白みそ | 角切りこんぶ(乾),こんぶ,牛乳 | にんじん,さやいんげん ふなしめじ,乾しいたけ,しょうが,梅干し,ごぼう,だいこん,ねぎ | 米,もち米,押麦,三温糖,板こんにゃく,じゃがいも 油 713 kcal 35.0 g 21.7 g | |
| 4火 | ○ | わかめご飯 ¹ ² 揚げじゃがいものそぼろ煮 鶏肉入りさっぱりサラダ ³ | 鶏ひき肉,鶏肉 | 炊き込みわかめ,牛乳 | にんじん しょうが,玉葱,きゅうり,もやし | 米,押麦,しらたき,三温糖,片栗粉,じゃがいも,塩こうじ 油 716 kcal 26.4 g 18.5 g | |
| 5水 | ○ | ポークカレー ¹ ² ガーリックドレッシングサラダ はるか  | 豚肉,豚骨,レンズまめ(乾) | スキムミルク,こんにゃく入り寒天,わかめ,牛乳 | にんじん,小松菜 セロリ,しょうが,にんにく,玉葱,キャベツ,はるか | 米,押麦,じゃがいも,小麦粉,三温糖 油,バター 796 kcal 24.6 g 23.1 g | |
| 6木 | ○ | のりキムチチャーハン ¹ ² ³ 大豆しゃりしゃり ² ターサイと卵のスープ  | 豚肉,大豆,絹ごし豆腐,たまご | 刻みりの,あおのり,牛乳 | ピーマン,にんじん,タアサイ 玉葱,ねぎ,キムチ,にんにく | 米,押麦,片栗粉 ごま油,揚げ油 727 kcal 29.2 g 29.5 g | |
| 7金 | ○ | ツナチーズトースト イタリアンスープ 白玉フルーツポンチ ¹ ² ³  カッコからできたツナ イタリアンスープ カットオ-勝つ! | ツナ缶,鶏肉,たまご | カッターチーズ,ピザチーズ,粉チーズ,牛乳 | にんじん,ほうれんそう 玉葱,エリンギ,かかん缶,黄桃缶,パインアップル(缶詰),アロエ | 無塩パン,片栗粉,パン粉,冷凍白玉 油,マヨネーズ(全卵型) 795 kcal 30.8 g 31.8 g | |
| 10月 | ○ | 麦ご飯 ハサのフライ じゃがいもの練りごまあえ 大根みぞれ汁 ハサは白身魚です。あっさり味で、ふんわり食感 | ハサ(ハンガシウス),生揚げ | こんぶ,牛乳 | にんじん,さやいんげん,チンゲンツァイ だいこん,はくさい,ねぎ | 米,押麦,小麦粉,パン粉,じゃがいも,三温糖,片栗粉 揚げ油,白練りごま,白すりごま,ごま油 776 kcal 33.4 g 24.8 g | |
| 12水 | ○ | 親子丼 いもだんご汁 はるみ  | 鶏肉,たまご,豚肉,赤みそ,みそ | こんぶ,牛乳 | にんじん,さやいんげん 玉葱,にんにく,しょうが,だいこん,はくさい,ねぎ,はるみ | 米,押麦,しらたき,三温糖,片栗粉,板こんにゃく,じゃがいも 油 780 kcal 31.5 g 22.7 g | |
| 13木 | ○ | 牛肉のタリアテッレ炒め 野菜とキヌアのスープ マラサラ・モラダ(紫とうもろこしのゼリー) ペルー大使館 コラボメニュー  | 乳牛モモ(脂肪なし),豚肩肉,オイスターソース | 牛乳,粉寒天 | トマト水煮,コリアンダー(葉,生),にんじん,かぼちゃ にんにく,玉葱,かぶ,冷凍グリーンピース,パインアップル(缶詰) | スパゲッティ,片栗粉,キヌア(玄穀),じゃがいも オリーブ油,油 670 kcal 32.1 g 20.2 g | |
| 14金 | シヨア | くずしマーボー丼(ハートのトック入り) くずわかめのごまナムル シヨア トックは韓国のおもちです。 | 豚ひき肉,大豆,みそ,絹ごし豆腐 | くずわかめ | にんじん,にら,小松菜 にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ,乾しいたけ,もやし | 米,押麦,片栗粉,トック 油,テンメーションジャン,ごま油,ごま 717 kcal 28.2 g 15.5 g | |
| 17月 | ○ | メキシカンピラフ 白菜のクラムチャウダー 栗と紅茶のケーキ ¹  | 鶏ひき肉,ベーコン,あさり,レンズまめ(乾),たまご | 牛乳,生クリーム,スキムミルク,牛乳 | ケイジャンパウダー,トマト水煮,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,ほうれんそう にんにく,玉葱,はくさい | 米,押麦,米粉,薄力粉 油,バター,日本ぐり(甘露煮) 823 kcal 28.6 g 26.0 g | |
| 18火 | ○ | ご飯 サバのピリ辛焼き もやしの梅サラダ 卵とわかめのみそ汁 | さば切身,木綿豆腐,たまご,みそ,白みそ | こんぶ,わかめ,牛乳 | にんじん,小松菜 しょうが,もやし,玉葱,梅漬け,ねぎ | 米,三温糖,片栗粉 油,ごま油 727 kcal 35.0 g 24.7 g | |
| 19水 | ○ | キャラメルトースト ガルバンゾー入りチキンビーンズ ウィンナー入り和風スパゲッティ がんばるぞー!  ウィンナーでwinner ☆ ³ | 鶏肉,豚骨,大豆,ひよこまめ(乾),ウィンナー(無添加),オイスターソース | 牛乳,スキムミルク,粉チーズ,牛乳 | にんじん,小松菜 セロリ,玉葱,にんにく,えのきたけ | 無塩パン,じゃがいも,薄力粉,スパゲッティ バター,オリーブ油,ごま油 842 kcal 38.6 g 27.5 g | |
| 20木 | ○ | 東京野菜の和風カレー丼 春野菜のれんこんチップスサラダ きよみ ワンダフル給食  | 豚ばら,豚骨,ロースハム | 牛乳,こんぶ | 小松菜,にんじん,プロッコリー だいこん,ねぎ,ごぼう,しめじ,れんこん,キャベツ,カリフラワー,コーン,玉葱,きよみ | 米,押麦,片栗粉,三温糖 油 805 kcal 26.4 g 33.1 g | |
| 21金 | ○ | 麦ご飯 サメのケチャップあえ パンサンスー 中華コーンスープ ¹ モウカザメ,たまご | 牛乳 | トマトペースト,にんじん,チンゲンツァイ しょうが,もやし,きゅうり,きくらげ(乾),クリームコーン,ホールコーン | 米,押麦,片栗粉,米粉,緑豆,はるさめ,じゃがいも 揚げ油,ごま油 790 kcal 30.4 g 25.5 g | | |
| 25火 | 26水 | 定期考査(給食はありません) | | | | | |
| 27木 | ○ | ジャージャー麺 ² ³ フライドポテト ¹ ² | 豚ひき肉,大豆,ハ丁みそ,みそ,豚骨 | 牛乳 | にんじん 玉葱,しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,きゅうり | 蒸し中華めん,三温糖,片栗粉,じゃがいも 油,テンメーションジャン,揚げ油 739 kcal 30.4 g 24.0 g | |
| 28金 | ○ | ご飯 鶏から揚げ(胸肉ともも肉) ¹ ² ³ 大根とわかめのごまあえ 高野豆腐のみそ汁  | 鶏肉,鶏むね肉,かつお節,凍り豆腐,油揚げ,白みそ,みそ | あおのり,わかめ,こんぶ,牛乳 | みずな,にんじん,小松菜 しょうが,にんにく,だいこん,玉葱,ねぎ | 米,片栗粉,米粉,三温糖 揚げ油,ごま油 802 kcal 34.7 g 30.7 g | |

※都合により、献立が変更になる場合があります。

※四角の数字はリクエストアンケートで上位だった学年です。

※ペルーコラボ献立のエネルギー量について

今回の献立はペルー大使館からの提案を活かし、実際に食べ切れる量を考慮した無理のない分量で調整したため、基準よりエネルギーが低くなっています。

避けよう! きらいばし

「きらいばし」とは、周りの人を不快にさせるふるまいで、マナー違反になることから、避けたほうがよいはしの使い方です。刺しばしや寄せばし、涙ばしなどがあります。



© 2025 学校給食の文化