



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 カットオー勝つ!	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,かにかん缶,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,テンメシジャン,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 ウイナー入り和風スパゲッティ がんばるぞー!  ウイナーでwinner ☆彡	鶏肉,豚骨,大豆,ひよこまめ(乾),ウイナー(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,ブロッコリー 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,テンメシジャン,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。



© 2015 学校給食の文化