2月予定献立表

2024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		エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	○	ご飯 かえり煮干しの甘辛揚げ 筑前煮 菜の花とツナのからしあえ	鶏肉,ツナ缶,糸削り	かえり煮干し,牛乳	にんじん,さやえんどう,なばな	れんこん,乾ししいたけ,ごぼう,もやし,キャベツ,しょうが	米,三温糖,板こんにゃく,さといも	揚げ油,ごま,油,ごま油	812 kcal 33.7 g 28.8 g
2 金	○	イワシかば焼き丼 みそすいとん きなこ豆 節分の行事食	まいわし,鶏肉,みそ,白みそ,煎り大豆(国産),きな粉	こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	しょうが,だいこん,乾ししいたけ,はくさい,かぶ	押麦,米,片栗粉,米粉,三温糖,小麦粉,ながいも,黒砂糖	揚げ油	802 kcal 31.7 g 20.4 g
5 月	○	ご飯 鶏肉の西京焼き ほうれん草の磯香あえ かきたまにゅうめん	鶏モモ(皮付き・切身),西京みそ,白みそ,たまご	刻みのり,こんぶ,牛乳	にんじん,ほうれんそう	もやし,えのきたけ,ねぎ	米,塩こうじ,三温糖,片栗粉,そうめん(乾)	油	733 kcal 30.4 g 24.3 g
6 火	○	深川めし ししゃものカレー揚げ 豚汁♪ ぽんかん	油揚げ,あさり,豚肉,木綿豆腐,みそ,白みそ	ししゃも,こんぶ,牛乳	にんじん,糸みつば	ごぼう,しょうが,だいこん,ねぎ,ぽんかん	米,押麦,三温糖,片栗粉,小麦粉,板こんにゃく,じゃがいも	油	740 kcal 30.7 g 28.7 g
7 水	○	あんかけ焼きそば♪ フライドポテト♪ いちご	豚肉,オイスターソース,うずら卵	牛乳	にんじん,チンゲンツァイ	にんにく,しょうが,玉葱,しいたけ,たけのこ,もやし,はくさい,いちご	蒸し中華めん,片栗粉,じゃがいも	油,ごま油,揚げ油	716 kcal 28.0 g 23.6 g
8 木	○	きびごはん サワラの香味だれ ひじきとちくわの炒め煮 ちくわぶ汁	さわら　６０ｇ,焼き竹輪,鶏若鶏肉胸(皮付き),みそ,白みそ	ひじき,こんぶ,牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ,枝豆,だいこん	米,きび,三温糖,こんにゃく,じゃがいも,竹輪ふ	油	726 kcal 34.1 g 19.0 g
9 金	○	のりキムチチャーハン♪ ポテトとチーズの餃子♪ ターサイと卵のスープ	豚肉,絹ごし豆腐,たまご	刻みのり,ダイスチーズ（5ミリ角）,牛乳	ピーマン,にんじん,タアサイ	玉葱,ねぎ,キムチ,ホールコーン,にんにく	米,押麦,じゃがいも,ぎょうざの皮,小麦粉,片栗粉	ごま油,油,揚げ油	789 kcal 26.3 g 34.2 g
13 火	○	きぬがさ丼 鶏肉入りさっぱりサラダ ネーブル 甘平 かんきつ類 食べ比べ	たまご,油揚げ,鶏肉	牛乳	にんじん,小松菜	玉葱,ねぎ,きゅうり,もやし,甘平,ネーブル　L	米,押麦,しらたき,片栗粉,三温糖,塩こうじ	油	774 kcal 31.3 g 24.2 g
14 水	○	えびのトマトクリームライス カリフラワーのフレンチサラダ チョコプリン	鶏肉,むきえび	ピザチーズ,生クリーム,イナアガー,牛乳,無糖練乳,牛乳	ほうれんそう,ホールトマト(缶),にんじん	玉葱,カリフラワー,キャベツ,黄ピーマン	米,押麦,小麦粉,じゃがいも,三温糖	バター,油	834 kcal 28.3 g 28.3 g
15 木	○	ご飯 サバのみそ煮 大根の梅サラダ にらたま汁 来週は定期考査です。 よくかんで脳を 活性化させよう！	さば,みそ,八丁みそ,絹ごし豆腐,たまご	こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜,にら	しょうが,ねぎ,だいこん,梅漬け,えのきたけ	米,三温糖,片栗粉	油,ごま油	792 kcal 30.5 g 33.0 g
16 金	○	マヨコーントースト ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ	ベーコン,豚肉,豚骨,大豆,いんげんまめ(乾)	ピザチーズ,粉チーズ,こんにゃく入り寒天,わかめ,牛乳	にんじん,小松菜	玉葱,マッシュルーム,コーン,セロリ,キャベツ,にんにく	食パン,じゃがいも,米粉,三温糖	油,卵不使用マヨネーズ	754 kcal 32.2 g 32.3 g
19 月	○	「がんばるぞ！」ガルバンゾーカレー 豆乳スパサラダ 「いい予感」いよかん 受験＆ 定期考査 応援献立	鶏肉,大豆,ひよこまめ(乾）,レンズまめ(乾）,ロースハム,調製豆乳	スキムミルク,牛乳	にんじん	セロリ,しょうが,にんにく,玉葱,エリンギ,キャベツ,ホールコーン,いよかん	米,押麦,じゃがいも,小麦粉,スパゲッティ	油,バター	850 kcal 28.2 g 27.0 g
20 火	○	ご飯 たらのサクホク揚げ 青菜のごま和え なめこのみそ汁 まごわやさしい献立 （体によい食べ物の頭文字）	まだら　角切り,木綿豆腐,赤みそ,みそ	こんぶ,わかめ,牛乳	小松菜,にんじん	枝豆,キャベツ,なめこ,ねぎ	米,小麦粉,米粉,じゃがいも,片栗粉,三温糖	揚げ油,白すりごま,白練りごま	727 kcal 30.2 g 20.1 g
21 水	○	ツナと大根おろしの和風スパゲッティ ブロッコリーのバーニャカウダサラダ りんご	ツナ缶	刻みのり,牛乳,牛乳	だいこん葉,ブロッコリー,赤ピーマン	玉葱,だいこん,キャベツ,ホールコーン,にんにく,りんご	スパゲッティ,三温糖	油,オリーブ油	715 kcal 27.9 g 23.1 g
22金 26月		定期考査（給食はありません。）							
27 火	○	あしたばパン じゃがいものムサカ♪ 枝豆とマカロニのサラダ でこぽん	ベーコン,豚ひき肉	牛乳,生クリーム,ピザチーズ,牛乳	トマトペースト,にんじん	にんにく,玉葱,なす,枝豆,きゅうり,キャベツ,デコポン	あしたばパン,じゃがいも,米粉,マカロニ,三温糖	油,オリーブ油	718 kcal 29.3 g 32.1 g
28 水	○	ご飯 家常豆腐 白玉フルーツポンチ♪	豚肉,生揚げ,豚骨,赤みそ,八丁みそ	牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,しいたけ,たけのこ,キャベツ,ねぎ,みかん缶,黄桃缶,パイン缶,アロエ	米,片栗粉,冷凍白玉	油	813 kcal 29.7 g 23.0 g
29 木	○	鮭ばら寿司 沢煮椀 大学芋 ワンダフル給食	さけ,油揚げ,豚ばら	干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾),こんぶ,刻みのり,牛乳	にんじん,糸みつば	ごぼう,かんぴょう(乾),きゅうり,れんこん,だいこん,生しいたけ	米,さつまいも,片栗粉	ごま(いり)	742 kcal 23.4 g 21.3 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。
※1日～5日は、移動教室・代休のため2年生の給食はありません。
♪（音符マーク）が付いている料理は、リクエスト給食アンケートで人気の高かった料理です。1～3月の間に登場します。