

# 2月の献立表

令和3年2月  
文京区立本郷台中学校



| 日    | 献立名          | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる               | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|------|--------------|----|------------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------|
| 1月   | ご飯           | ○  |                                    | 米                              |   | 843 kcal                      |
|      | 豆腐の中華煮       |    | 豚肉, 豆腐, うずら卵                       | 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油              | にんにく, しょうが, エリンギ, にんじん, 長ねぎ, チンゲンツァイ              | 32.5 g                        |
|      | もやしのパリパリサラダ  |    |                                    | ワンタンの皮, 米油 (揚油), ごま油, 砂糖       | もやし, きゅうり, こまつな                                   | 28.2 g                        |
|      | 牛乳寒天のももソース添え |    | 粉寒天, 牛乳                            | 砂糖, 生クリーム                      | もも缶   | 2.7 g                         |
| 2火   | 大豆入りひじきご飯    | ○  | 鶏肉, 大豆, 油揚げ, ひじき                   | 米, 米油, 砂糖                      | にんじん  | 783 kcal                      |
|      | いわしのカレー風味    |    | まいわし                               | でんぷん, 小麦粉, 米油 (揚油)             | しょうが  | 33.0 g                        |
|      | 根菜のごま酢あえ     |    |                                    | ごま油, 砂糖, すりごま                  | さやいんげん, にんじん, ごぼう, 糸こんにゃく                         | 27.3 g                        |
| ずまし汁 | 豆腐, 飾りかまぼこ   |    |                                    | 長ねぎ, こまつな                      | 2.6 g   |                               |
| 3水   | シナモントースト     | ○  |                                    | 黒砂糖食パン, バター, グラニュー糖            |   | 847 kcal                      |
|      | スパニッシュオムレツ   |    | ベーコン, 牛乳, たまご, チーズ                 | じゃがいも, 米油, バター                 | にんにく, 玉ねぎ   | 33.9 g                        |
|      | 冬野菜のミルクスープ   |    | ベーコン, 鶏肉, 牛乳                       | 米油                             | キャベツ, ブロッコリー, コーン, かぶ                             | 39.3 g                        |
|      |              |    |                                    |                                |   | 3.5 g                         |
| 4木   | カレーうどん       | ○  | 豚肉, 油揚げ                            | 冷凍細うどん, 砂糖, でんぷん               | 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, こまつな                              | 799 kcal                      |
|      | 海藻サラダ        |    | 生わかめ, ひじき                          | 米油, 砂糖, ごま油                    | キャベツ, にんじん  | 28.3 g                        |
|      | さつま芋のごま団子    |    | 豆腐                                 | さつまいも, 白玉粉, 砂糖, ごま, 米油 (揚油)    |   | 30.7 g                        |
|      |              |    |                                    |                                | 2.4 g   |                               |
| 5金   | ご飯           | ○  |                                    | 米                              |   | 796 kcal                      |
|      | 鮭のバターボン酢焼き   |    | 鮭                                  | バター, 砂糖, でんぷん                  | ゆず  | 32.6 g                        |
|      | 切り干し大根のごまあえ  |    | 油揚げ                                | 三温糖, ごま油, ごま, すりごま             | 切干しだいこん, こまつな, にんじん                               | 25.4 g                        |
|      | 吉野汁          |    | 鶏肉                                 | でんぷん, じゃがいも                    | にんじん, だいこん, 長ねぎ                                   | 2.2 g                         |
| 8月   | エビクリームライス    | ○  | 鶏肉, 牛乳, むきえび                       | 米, バター, 米油, 小麦粉, 生クリーム         | にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, パセリ                             | 828 kcal                      |
|      | せん切りポテトサラダ   |    |                                    | じゃがいも, 米油, 砂糖                  | にんじん, きゅうり  | 27.0 g                        |
|      | くだもの         |    |                                    |                                | りんご   | 28.9 g                        |
|      |              |    |                                    |                                | 2.8 g   |                               |
| 9火   | ねぎ豚塩だれ丼      | ○  | 豚肉                                 | 米, ごま油, でんぷん                   | 長ねぎ, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, もやし, にら, レモン                | 795 kcal                      |
|      | もずく入りかき玉汁    |    | 豆腐, たまご, もずく                       | でんぷん                           | にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ                                    | 31.8 g                        |
|      | くだもの         |    |                                    |                                | ぼんかん  | 24.4 g                        |
|      |              |    |                                    |                                | 2.7 g   |                               |
| 10水  | 麻婆丼          | ○  | 豚肉, 大豆, 豆腐, 赤みそ, 八丁みそ              | 米, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油           | にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ                            | 881 kcal                      |
|      | パンサンスー       |    |                                    | はるさめ, 砂糖, ごま油                  | にんじん, もやし, きゅうり                                   | 32.7 g                        |
|      | ぶどう寒天        |    | 粉寒天                                | 砂糖                             | ぶどう濃縮還元ジュース, レモン                                  | 23.8 g                        |
|      |              |    |                                    |                                | 2.9 g   |                               |
| 12金  | トマトソーススパゲティ  | ○  | 鶏肉, ベーコン, むきえび, チーズ                | スパゲティ, 米油                      | にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ, ホールトマト                          | 888 kcal                      |
|      | 野菜サラダ        |    |                                    | 米油, 砂糖                         | ホールコーン, キャベツ, きゅうり, にんじん                          | 35.0 g                        |
|      | チョコレートマフィン   |    | たまご, 牛乳                            | 小麦粉, チョコレート, 米油, バター, 砂糖,アーモンド |   | 29.5 g                        |
|      |              |    |                                    |                                | 2.8 g   |                               |
| 15月  | 梅ちりめんご飯      | ○  | ちりめんじゃこ                            | 米, ごま油, ごま                     | 梅干し, こまつな   | 809 kcal                      |
|      | ハタハタのから揚げ    |    | はたはた                               | でんぷん, 小麦粉, 米油 (揚油)             | しょうが  | 30.2 g                        |
|      | 千草おひたし       |    | 油揚げ                                | 砂糖, 米油, すりごま                   | にんじん, 糸こんにゃく, こまつな                                | 30.3 g                        |
|      | かきたま汁        |    | 豆腐, たまご                            | でんぷん                           | にんじん, 長ねぎ   | 3.2 g                         |
| 16火  | ハヤシライス       | ○  | 豚肉                                 | 米, 米油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖          | にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん                       | 842 kcal                      |
|      | コーンサラダ       |    |                                    | 米油, 砂糖                         | にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ                        | 26.1 g                        |
|      | くだもの         |    |                                    |                                | りんご   | 21.0 g                        |
|      |              |    |                                    |                                | 2.5 g   |                               |
| 17水  | とりごぼうご飯      | ○  | 鶏肉                                 | 米, ごま油, 砂糖, ごま                 | ごぼう, さやいんげん                                       | 801 kcal                      |
|      | おでん          |    | こんぶ, さつま揚げ, がんもどき, つみれ, 焼き竹輪, うずら卵 | 砂糖, 竹輪ふ, じゃがいも                 | こんにゃく, だいこん, にんじん                                 | 33.4 g                        |
|      | 野菜のごまかけ      |    |                                    | 砂糖, ごま, すりごま                   | こまつな, もやし, キャベツ, にんじん                             | 22.5 g                        |
|      |              |    |                                    |                                | 3.9 g   |                               |
| 18木  | 焼き肉丼 (黒毛和牛)  | ○  | 牛肉, 赤みそ                            | 米, 米油, 砂糖                      | にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, しょうが, にんにく                       | 897 kcal                      |
|      | ひじきと切干大根のナムル |    | ひじき                                | 砂糖, ごま油                        | 切干しだいこん, こまつな, にんじん, しょうが, にんにく, 長ねぎ              | 38.2 g                        |
|      | 中華コーンスープ     |    | 鶏肉, たまご                            | でんぷん, ごま油                      | 玉ねぎ, にんじん, コーン, 長ねぎ                               | 23.9 g                        |
|      | オレンジゼリー      |    | 粉寒天                                | 砂糖                             | オレンジ濃縮還元ジュース                                      | 3.5 g                         |
| 19金  | チキンカツバーガー    | ○  | 鶏肉                                 | ミルクパン, 小麦粉, パン粉, 米油 (揚油), 砂糖   | キャベツ  | 836 kcal                      |
|      | ポトフ          |    | ベーコン, 豚肉                           | じゃがいも                          | にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ                        | 36.5 g                        |
|      | くだもの         |    |                                    |                                | いちご   | 33.8 g                        |
|      |              |    |                                    |                                | 3.0 g   |                               |
| 22月  | ご飯           | ○  |                                    | 米                              |   | 803 kcal                      |
|      | いかのかりん糖がらめ   |    | いか                                 | でんぷん, 米油 (揚油), 砂糖, アーモンド       | しょうが  | 33.4 g                        |
|      | からしあえ        |    | 大豆                                 | 砂糖                             | にんじん, こまつな, もやし, キャベツ                             | 22.0 g                        |
|      | 五目豚汁         |    | 豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ                   | じゃがいも                          | ごぼう, こんにゃく, だいこん, にんじん, 長ねぎ                       | 2.6 g                         |
| 26金  | 味噌ラーメン       | ○  | 豚肉, 赤みそ, 白みそ                       | 冷凍ラーメン, 米油, すりごま               | にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, エリンギ, もやし, キャベツ, こまつな, コーン | 825 kcal                      |
|      | 青のりポテト       |    | 大豆, あおのり                           | じゃがいも, でんぷん, 米油 (揚油)           |   | 36.3 g                        |
|      | くだもの         |    |                                    |                                | りんご   | 27.4 g                        |
|      |              |    |                                    |                                | 3.4 g   |                               |

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

|                  |       |       |       |
|------------------|-------|-------|-------|
| 摂取基準             | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 |
| エネルギー<br>830kcal | 30.0g | 27.7g | 2.5g  |



和牛肉を使用した献立  
(農林水産省補助金活用)

入試・定期考査  
応援給食