



2月のこんだて



平成30年2月
文京区立本郷台中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	ブルコギ丼	○	たまごスープ くだもの	牛乳, 豚肉, 鶏肉 豆腐, たまご	米, 油, 三温糖, でんぷん ごま油, 白ごま	玉ねぎ, もやし, にら, にんじん りんご, しょうが, にんにく 長ねぎ	821 kcal 33.0 g 23.6 g 3.3 g
2金	大豆入りひじきご飯	○	いわしのカレー風味 根菜のごま酢あえ すまし汁 節分	牛乳, 鶏肉, 大豆, 油揚げ ひじき, まいわし, 豆腐	米, 油, 砂糖, でんぷん 小麦粉, ごま油 糸こんにゃく, 白ごま	にんじん, しょうが, さやいんげん ごぼう, 長ねぎ, こまつな	776 kcal 31.9 g 27.7 g 2.8 g
5月	シナモントースト	○	スパニッシュオムレツ 冬野菜のミルクスープ	牛乳, ベーコン, たまご チーズ, 鶏肉, 牛乳	食パン, 有塩バター グラニュー糖, 油, じゃがいも	玉ねぎ, キャベツ, ブロッコリー ホールコーン, かぶ, パセリ	822 kcal 33.9 g 40.3 g 4.2 g
6火	ご飯	○	豆腐の中華煮 もやしのパリパリサラダ フルーツゼリー	牛乳, 豚肉, 豆腐 うずら卵, 粉寒天	米, 油, 砂糖, でんぷん ごま油, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, エリンギ にんじん, 長ねぎ, チンゲンツアイ もやし, きゅうり, こまつな レモン, 国産ミックスフルーツ	810 kcal 30.9 g 24.5 g 2.8 g
7水	コーンご飯	○	ロールキャベツ 洋風たまごスープ くだもの	牛乳, 豚肉, たまご, 鶏肉	米, 有塩バター, パン粉 油, でんぷん	ホールコーン, キャベツ, 玉ねぎ にんじん, こまつな, みかん	802 kcal 31.1 g 24.9 g 3.3 g
8木	ご飯	○	日本茶 和食の日 ぶりのから揚げ 大根あんかけ 人参と玉ねぎとジャコのきんぴら じゃが芋と小松菜のおみそ汁 せん切りポテトサラダ くだもの	ぶり, ちりめんじゃこ 油揚げ, 白みそ, 西京みそ	米, でんぷん, 油 糸こんにゃく, 砂糖 白ごま, じゃがいも	だいこん, 万能ねぎ, にんじん 玉ねぎ, こまつな	760 kcal 28.0 g 24.5 g 2.3 g
9金	エビクリームライス	○	エビクリームライス くだもの	牛乳, 鶏肉, 牛乳, むきえび 生クリーム	米, 有塩バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ パセリ, きゅうり, いちご	843 kcal 27.4 g 30.9 g 2.8 g
13火	麦ご飯	○	マンニョムチキン 韓国風サラダ トックスープ オリパラ応援給食	牛乳, 鶏肉, 焼きのり, 鶏肉	米, 押麦, でんぷん, 小麦粉 油, オリーブ油, 砂糖 ごま油, トック	玉ねぎ, 大豆もやし, にんじん キャベツ, こまつな, にんにく しょうが, 長ねぎ, レモン ぶなしめじ, にら	821 kcal 32.0 g 24.6 g 2.9 g
14水	トマトソーススパゲティ	○	野菜サラダ チョコチップマフィン	牛乳, 鶏肉, ベーコン むきえび, 粉チーズ たまご, 牛乳	スパゲティ, オリーブ油, 油 砂糖, 有塩バター, 小麦粉 ミルクチョコチップ	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ ホールトマト, ホールコーン キャベツ, きゅうり, にんじん	904 kcal 34.9 g 28.7 g 2.8 g
15木	ご飯 手作りふりかけ	○	おでん くだもの	牛乳, ひじき, かつお節, こんぶ, さつま揚げ がんもどき, つみれ 焼き竹輪	米, 油, 砂糖, 白ごま こんにゃく, 竹輪, じゃがいも	だいこん, にんじん, いよかん	778 kcal 30.9 g 17.1 g 4.0 g
16金	きなこ揚げパン	○	ポークビーンズ イタリアンサラダ リクエスト給食	牛乳, きな粉, 豚肉, 大豆 いんげんまめ, チーズ ベーコン	ミルクパン, 砂糖, 油 オリーブ油	にんにく, しょうが, セロリー にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト キャベツ, ブロッコリー	891 kcal 38.5 g 39.4 g 3.4 g
19月	麦ご飯	○	いかのかりん糖がらめ じゃこおひたし むらくも汁	牛乳, いか, ちりめんじゃこ 豆腐, たまご	米, 押麦, 小麦粉, でんぷん 大豆油, 砂糖 アーモンド(ダイス)	しょうが, キャベツ, にんじん もやし, 玉ねぎ, こまつな	802 kcal 35.5 g 23.3 g 3.2 g
20火	しょうゆラーメン	○	大根ときゅうりの華風漬け フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉 ヨーグルト(全脂無糖)	蒸し中華めん, 白ごま 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, もやし, 大根 チンゲンツアイ, ホールコーン 長ねぎ, こまつな, きゅうり パイナップル(缶), 賞味(缶) りんご(缶)	756 kcal 27.9 g 20.3 g 3.9 g
21水	ご飯	○	豚の生姜焼き カリカリおひたし みそ汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐 白みそ, 赤みそ, 生わかめ	米, 油, ごま油, 砂糖 じゃがいも	しょうが, キャベツ, こまつな にんじん, きゅうり, 長ねぎ	772 kcal 31.5 g 27.7 g 2.7 g
22木	チキンカツ(勝つ) バーガー	○	ポトフ くだもの 入試・定期考査 応援給食	牛乳, 鶏肉, たまご ベーコン, 豚肉	丸パン, 小麦粉, パン粉 油, 砂糖, じゃがいも	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ セロリー, パセリ, いちご	819 kcal 38.6 g 32.7 g 3.4 g
23金	干しえびとキャベツの炒飯	○	春雨と肉団子のスープ くだもの	牛乳, 干しえび, 豚肉 豚肉, たまご	米, 油, ごま油, でんぷん はるさめ	にんにく, しょうが, 長ねぎ キャベツ, にんじん, はくさい こまつな, りんご	791 kcal 31.1 g 27.4 g 3.1 g
28水	ご飯	○	肉じゃが おかかおひたし 茶碗蒸し	牛乳, 豚肉, かつお節 たまご, かまぼこ むきえび	米, 油, 糸こんにゃく 砂糖, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん こまつな, キャベツ, エリンギ 根みつば	798 kcal 32.4 g 19.2 g 3.3 g

～ 今月の献立から ～

- ・ 2日(金) 『節分』
- ・ 8日(木) 『和食の日』
- ・ 13日(火) 『オリパラ応援給食』
- ・ 16日(金) 『リクエスト給食』
- ・ 22日(木) 『入試・定期考査の応援給食』
- ・ 2月3日(土)の節分にちなんで、【大豆】や【いわし】を使ったメニューです。
- ・ 文京区の小中学校統一の献立で、一斉に実施します。今回も笠原将弘氏監修の献立です。
- ・ 開催国「韓国」にちなんで韓国料理を作ります。
- ・ 今回は、年末に行った「落ろ葉はき」で、一番がんばった1年B組のリクエストです。
- ・ 【チキンカツ(勝つ)バーガー】を作ります。