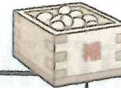


# 2月のこんだて



平成31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金	大豆入りひじきご飯 <small>節分</small>	○	いわしのカレー風味 根菜のごま酢あえ すまし汁	牛乳、鶏肉、大豆、油揚げ、ひじき、まいわし、豆腐、かまぼこ	米、油、砂糖、でんぷん、★小麦粉、ごま	にんじん、しょうが、さやいんげん、ごぼう、糸こんにゃく、長ねぎ、こまつな	794 kcal 33.1 g 28.3 g 2.8 g
4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、牛乳、★たまご、チーズ、鶏肉	★食パン、バター、グラニュー糖、じゃがいも、油	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、かぶ、パセリ	808 kcal 33.5 g 39.2 g 3.7 g
5火	ご飯	○	豆腐の中巻煮 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、★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、チンゲンツァイ、もやし、きゅうり、こまつな、レモン、りんご、★もも缶、りんご缶	803 kcal 30.9 g 24.0 g 2.8 g
6水	カレーうどん	○	海藻サラダ さつまいもごま団子	牛乳、豚肉、油揚げ、生わかめ、ひじき、豆腐	★冷凍細うどん、砂糖、でんぷん、油、さつまいも、白玉粉、ごま	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、こまつな、キャベツ	805 kcal 26.9 g 30.5 g 3.2 g
7木	ご飯	○	さばの幽庵焼き ひじき入り変わりひたし むらくも汁	牛乳、さば、ひじき、油揚げ、鶏肉、豆腐、★たまご	米、砂糖、でんぷん、ごま	ゆず、キャベツ、こまつな、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ	800 kcal 33.7 g 34.6 g 2.5 g
8金	エビクリームライス	○	せん切りポテトサラダ 果物	牛乳、鶏肉、牛乳、★むきえび	米、バター、油、★小麦粉、生クリーム、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、りんご	830 kcal 27.0 g 28.9 g 2.8 g
12火	むろ節ご飯 <small>和食の日</small>	○	おでん 野菜のごまかけ	牛乳、むろ節、こんぶ、さつまいも、がんとどき、つみれ、焼き竹輪、★うずら卵	米、油、砂糖、★竹輪ふ、じゃがいも、ごま	こんにゃく、だいこん、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ	800 kcal 32.6 g 20.4 g 4.1 g
13水	じゃこ大根人参の炊き込みご飯 <small>お茶</small>	○	鶏の竜田揚げ 甘酢がらめ 白菜のかき玉汁 ほうじ茶プリン	ちりめんじゃこ、鶏肉、豆腐、★たまご、牛乳、粉寒天	米、でんぷん、油、砂糖、ごま、生クリーム	にんじん、だいこん、みつば、しょうが、エリンギ、玉ねぎ、赤ピーマン、長ねぎ、れんこん、ブロッコリー、はくさい	824 kcal 28.5 g 29.2 g 2.9 g
14木	トマトソーススパゲティ	○	野菜サラダ チョコレート	牛乳、鶏肉、ベーコン、★むきえび、チーズ、★たまご、牛乳	★スパゲティ、油、砂糖、★小麦粉、ミルクチョコレート、バター、★アーモンド	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	898 kcal 35.5 g 29.3 g 2.8 g
15金	コーンご飯	○	ロールキャベツ 洋風たまごスープ 果物	牛乳、豚肉、★たまご、鶏肉	米、バター、★パン粉、油、でんぷん	ホールコーン、キャベツ、玉ねぎ、セロリー、にんじん、こまつな、みかん	809 kcal 31.4 g 25.0 g 3.3 g
18月	味噌ラーメン	○	青のりポテト 果物	牛乳、豚肉、みそ、大豆、あおのり	★冷凍ラーメン、油、練りごま、ごま、じゃがいも、でんぷん	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、ホールコーン、りんご	806 kcal 34.9 g 25.4 g 3.2 g
19火	麦ご飯	○	いかのかりん糖がらめ じゃこおひたし かきたま汁	牛乳、いか、ちりめんじゃこ、豆腐、★たまご	米、押麦、でんぷん、砂糖、★アーモンド、油	しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎ、こまつな	803 kcal 35.1 g 23.4 g 3.0 g
20水	麻婆丼 <small>入試・定期考査 応援給食</small>	○	パンサンスー りんご寒天	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、みそ、みそ、粉寒天	米、油、砂糖、でんぷん、はるさめ	にんにく、しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、もやし、きゅうり、りんご、濃縮還元ジュース、レモン、りんご缶	875 kcal 32.6 g 24.2 g 2.9 g
21木	チキンカツバーガー <small>給食</small>	○	ポトフ 果物	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉	★丸パン、★小麦粉、★パン粉、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	822 kcal 36.6 g 33.7 g 3.0 g
22金	たまごチャーハン	○	春巻き ピリ辛サラダ 果物	牛乳、豚肉、★たまご	米、油、はるさめ、砂糖、でんぷん、★春巻きの皮、★小麦粉、油	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、ぼんかん	864 kcal 28.1 g 27.6 g 3.0 g
27水	ねぎ豚塩だれ丼	○	もずく入りかき玉汁 果物	牛乳、豚肉、豆腐、★たまご、もずく	米、油、ごま、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、りんご	806 kcal 31.6 g 25.0 g 2.7 g
28木	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、砂糖、じゃがいも	糸こんにゃく、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、みつば	793 kcal 31.3 g 19.0 g 2.9 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

830 kcal
30.0 g
27.7 g
2.5 g

## ～ 今月の献立から ～

- 1日(金) 『節分』 …… 2月3日(日)の節分にちなんで、【大豆】や【いわし】を使ったメニューです。
- 13日(水) 『和食の日』 …… 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。
- 21日(木) 『入試・定期考査の応援給食』 …… 【チキンカツ(勝つ)バーガー】を作ります。