



# 2月 予定献立表



令和3年度

文京区立第八中学校

日	曜日	献立名	牛乳	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
1	火	ご飯 魚のあずま煮 ごまおひたし さつま汁		牛乳、ホキ、豚肉、白みそ、赤みそ	精白米、でんぷん、砂糖、白ごま、油、こんにやく、さつま芋	こまつな、はくさい、にんじん、えのきたけ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	784 kcal 30.2 g
2	水	黒砂糖パン ポテトミートグラタン アーモンドサラダ		牛乳、豚肉、牛乳、液体ミルク、プロセスチーズ	黒砂糖パン、じゃがいも、油、薄力粉、有塩バター、パン粉、アーモンド(スライス)	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	871 kcal 31.3 g
3	木	揚げ大豆ご飯 塩肉じゃが いわしのつみれ汁	 <b>節分</b>	牛乳、大豆、あおのり、カットわかめ、白みそ、赤みそ、まいわし、豚肉	精白米、でんぷん、油、砂糖、糸こんにやく、じゃがいも	だいこん、しょうが、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース	813 kcal 34.6 g
4	金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え		牛乳、生揚げ、豚肉	精白米、油、砂糖、でんぷん、白ごま、練りごま	しょうが、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、こまつな、もやし、キャベツ	844 kcal 34.6 g
7	月	麦ご飯 鶏のつくね焼き 野菜のごま酢和え 豆乳みそ汁		牛乳、鶏肉、白みそ、たまご、牛乳、生揚げ、豆乳	精白米、押麦、パン粉、砂糖、でんぷん、白ごま	しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、小松菜	782 kcal 36.6 g
8	火	ブルコギ丼 卵入りわかめスープ フルーツヨーグルト		牛乳、豚肉、豆腐、カットわかめ、たまご、ヨーグルト(全脂無糖)	精白米、油、砂糖、ごま油、白ごま、でんぷん	玉ねぎ、にんじん、もやし、にら、りんご、しょうが、にんにく、えのきたけ、ぶなしめじ、みかん(缶)、パインアップル(缶)、黄桃(缶)	817 kcal 31.4 g
9	水	カレーミートドッグ 冬野菜のクリーム煮 アップルゼリー		牛乳、豚肉、プロセスチーズ、鶏肉、液体ミルク、クリーム(乳脂肪)、粉寒天	コッペパン、油、薄力粉、じゃがいも、有塩バター、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、かぶ、はくさい、ブロッコリー、カリフラワー、りんご 濃縮還元ジュース	802 kcal 30.0 g
10	木	あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ		牛乳、豚肉、しばえび、いか、大豆、あおのり	むし中華めん、油、でんぷん、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンツアイ	825 kcal 35.2 g
14	月	エクレアパン ミネストローネ バリバリサラダ		牛乳、豚肉、大豆	ミルクパン、コーティングチョコレート、油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、ワンタンの皮、砂糖	にんじん、玉ねぎ、ホールトマト、キャベツ、ブロッコリー	811 kcal 30.1 g
15	火	ひじきご飯 卵焼き お浸し みそ汁		牛乳、ひじき、油揚げ、豚肉、たまご、赤みそ、白みそ	精白米、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、もやし、こまつな、ぶなしめじ、えのきたけ	804 kcal 35.6 g
16	水	カレーライス チキンサラダ スイーツプリング		牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、押麦、油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、砂糖、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、長ねぎ、スイーツプリング	863 kcal 30.3 g
17	木	麦ご飯 ししゃもの二色揚げ 干草和え 吉野汁		牛乳、ししゃも(生干し)、たまご、あおのり、油揚げ、鶏肉、豆腐	精白米、押麦、薄力粉、油、糸こんにやく、砂糖、ごま油、白ごま、でんぷん	にんじん、こまつな、ホールコーン、だいこん、長ねぎ	736 kcal 30.1 g
18	金	きつねうどん 野菜のおろし和え オレンジカップケーキ		牛乳、油揚げ、鶏肉、たまご	冷凍うどん、砂糖、油、薄力粉、有塩バター、マーマレード(低糖度)	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、こまつな、はくさい、だいこん、パルシアオレンジ 濃縮還元ジュース	768 kcal 28.1 g
21	月	親子丼 カリカリ油揚げのサラダ みそ汁		牛乳、鶏肉、たまご、焼きのり、油揚げ、カットわかめ、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、砂糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、こまつな、長ねぎ	828 kcal 35.3 g
25	金	十六穀ご飯 焼き鯖のみぞれがけ 茎わかめのきんぴら けんちん汁	 <b>和食の日</b>	牛乳、たいせいようさば、くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)、鶏肉、豆腐	精白米、雑穀、砂糖、油、糸こんにやく、ごま油、白ごま、里芋	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ほうれんそう	846 kcal 31.4 g
28	月	はちみつトースト 鶏肉のトマトシチュー いよかん		牛乳、ベーコン、鶏肉、いんげんまめ	胚芽食パン、はちみつ、有塩バター、油、じゃがいも、薄力粉	玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、いよかん	852 kcal 30.1 g

※学校行事や食材購入の都合により、給食内容を変更することがありますのでご了承ください。



学校給食摂取基準	2月の平均
830 kcal 34.2 g	815 kcal 32.0 g