



2月給食献立表



R7年度 足立区立花保中学校 栄養士 吾妻ゆかり

日付	牛乳	主食	おかず <small>主菜・副菜・汁物・デザート</small>	～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(kcal)	たんぱく質(g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:糖質	6群:脂質		
2(月)	牛乳	パエリア	ソバアホ(たまご) コーヒー蒸しパン(たまご)	牛乳,すげとうらら,ほたてがい,剥き身あさり,ベーコン,たまご,調理用牛乳		米,米粒麦,バター,油,パン粉(乾燥),小麦粉,砂糖		玉葱,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,トマトダイス		759	27.7
3(水)	牛乳	♪節分♪ 手巻き寿司(セルフ) (たまご)	鬼除け汁 果物(はるみ)	牛乳,いわし(生),たまご,手巻きのり(1/4切),豚肉,大豆,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,ちらしかまぼこ		米,砂糖,小麦粉,パン粉(乾燥),油,じゃがいも,板こんにゃく		にんにく,きゅうり,にんじん,だいこん,長ねぎ,はるみ		875	41.8
4(木)	牛乳	シーフードリア (えび)	かぶとハムのサラダ ヨーグルト(ソース)	牛乳,たら,△むきえび,ほたて貝柱,調理用牛乳,ピザチーズ,スハム,ヨーグルト(全脂無糖)		米,バター,油,小麦粉,砂糖		玉葱,にんじん,こまつな,かぶ,★ブルーベリー(ジャム)		789	33.9
5(金)	牛乳	スタミナチャーハン	レバーのカレー揚げ サンラータンスープ(たまご)	牛乳,豚肉,なると,豚肝臓,木綿豆腐,たまご		米,米粒麦,油,小麦粉,でんぷん		しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,グリーンピース(冷凍),玉葱		716	35.8
6(土)	牛乳	マーガリンパン	コールスローサラダ 魚介のフイアベス(えび) アップルパイ	牛乳,△むきえび,ほたてがい(貝柱),たら		マーガリンパン,エッグケアマヨネーズ,油,じゃがいも,砂糖,パイシート		キャベツ,にんじん,きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱,トマト缶,トマトジュース,☆りんご,レモン汁		707	24.6
9(月)	牛乳	ご飯 大豆そぼろ	スパイシーししゃも えのきの醤油和え ごまみそけんちん汁	牛乳,大豆ミンチ,△ししゃも(生干し),○ちりめん,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		米,砂糖,ごま油,☆さいとも,こんにゃく,白すりごま		しょうが,こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,だいこん,長ねぎ		759	37
10(火)	牛乳	あんバターパン	和風ポトフ ポテトドッグ	牛乳,あずき(こし),たら,カラフルやさいボール,厚削り,調理用牛乳		コッペパン,バター,じゃがいも,小麦粉,砂糖,油		玉葱,キャベツ,だいこん,こまつな		751	29.1

11日(水) 建国記念の日

12(水)	牛乳	ごま塩ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 道産子汁	牛乳,生サケ,白みそ,鶏肉(皮付き),木綿豆腐,調理用牛乳		米,黒いりごま,バター,砂糖,白すりごま,じゃがいも		しょうが,キャベツ,玉葱,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,ピーマン,長ねぎ,冷凍ホールコーン		717	37.1
13(木)	牛乳	♪バレンタイン♪ たらこクリームパスタ	バジルドレッシングサラダ ストロベリーチョコケーキ (たまご)	牛乳,△たらこ,調理用牛乳,生クリーム,たまご		スバグッティ,油,小麦粉,砂糖,コーティングチョコレート,無塩バター,粉糖(溶けない)		玉葱,ぶなしめじ,にんにく,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,レモン汁		813	30.3
16(日)	牛乳	焼きとり丼	煮干しとアーモンドの甘辛和え 田舎汁	学乳,鶏肉モモ(皮付き),刻みのみ,○かえり煮干し,豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ		米,油,三温糖,でんぷん,※アーモンド(乾),砂糖,白いりごま,じゃがいも		長ねぎ,玉葱,ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,こまつな		841	37.2
17(月)	牛乳	ココアフレンチトースト (たまご)	冬野菜のシチュー 果物(菊花みかん)	牛乳,たまご,調理用牛乳,鶏肉(皮付き),調製豆乳,生クリーム		黒砂糖食パン,砂糖,バター,じゃがいも,油,小麦粉		にんじん,玉葱,はくさい,かぶ,ぶなしめじ,早生みかん		749	28.9
18(火)	牛乳	ちりめんひろしご飯	揚げだし豆腐 芋煮	牛乳,○ちりめん,押し豆腐,刻みのみ,豚肉,生揚げ,赤みそ		米,白いりごま,でんぷん,油,☆さいとも,こんにゃく,砂糖,油		ひろしまな(塩漬),だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,さやいんげん		749	31.1
19(水)	牛乳	♪おでんの日& 食育の日in名古屋♪ ご飯・ふりかけわかめ	みそおでん(たまご) 白菜とちくわの赤から和え	牛乳,カットわかめ,かつお節(破片),生揚げ,赤みそ,ゆでたまご,焼き竹輪		米,油,じゃがいも,板こんにゃく,砂糖,白いりごま,ごま油		長ねぎ,だいこん,はくさい,もやし,にんじん		728	29.7
20(木)	牛乳	♪入試&学年末考査 応援メニュー♪ とり天(点取り)うどん	レンコンサラダ →見通しが良い・縁起が良い いよかんゼリー→いい予感♪	学乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),ボンレスハム,粉寒天		無塩冷凍うどん,小麦粉,揚げ油,エッグケアマヨネーズ,砂糖		干し椎茸,こまつな,長ねぎ,しょうが,しょうが(甘酢漬),ブロッコリー(葉なし),にんじん,れんこん,冷凍ホールコーン,みかんジュース(濃縮還元),みかん缶		757	33.1

24日(火)・25日(水) 学年末考査の為、給食はありません

学年末考査3 26(木)	牛乳	キャラメル揚げパン	カントリーサラダ 魚介のミネストローネ 果物(オレンジ)	牛乳,剥き身あさり,ほたてがい(貝柱),パサ		ショートパン,油,キャラメルパウダー,三温糖,砂糖,じゃがいも,マカロニ(副食用)		きゅうり,キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,レモン汁,玉葱,トマト缶,トマトジュース,清見オレンジ		742	28.1
27(金)	牛乳	♪花保カレーの日♪ トマトチキンカレー	パリパリポテトサラダ サイダーボンチ	牛乳,鶏肉(皮付き)		米,バター,油,砂糖,はちみつ,小麦粉,じゃがいも		にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ほんしめじ,トマトダイス,さやいんげん(ゆで),キャベツ,もやし,きゅうり,みかん缶,☆パインチビット(缶詰),もも缶(黄桃)		800	26.9

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪3日(火) 節分メニュー

節分とは、季節の変わり目で、節分を過ぎると暦の上では春です。節分に食べる豆やイワシは、邪気を払う意味があります。というも、昔から、季節の変わり目には、鬼が出る(邪気が入りやすい)といわれていました。そのため、節分には、災いを追い払い、福を呼び込むための『豆まき』や、鬼が苦手な『イワシ』を飾ったり、食べたりするようになったそうです。
☆いわしフライの手巻き寿司(セルフ)・鬼除け汁。近年の行事食の1つ。

♪13日(金) バレンタインデー

日本では、大切な人やお世話になっている人にチョコレートを渡すイベントですが、外国ではプレゼントやお花を贈ることもあります。給食では、みなさんへの日ごろの感謝の気持ちを込めて、ストロベリーチョコケーキを作ります♪

♪19日(木) おでんの日&花保日本食の日in名古屋

今回は、名古屋風のおでんを提供します。
大きな特徴は、みそ味で煮込んだおでんです。「赤から」が有名でこの日の赤から和えは、ゆかり粉で「和えた色の赤色」という意味の和え物です。

♪20日(金) 入試&学年末考査応援メニュー

入試を控えた3年生・学年末考査直前のみなさんへの応援メニューです！最後まであきらめず、ベストがつかせすように！応援しています！
☆とり天=点を取る！ ☆れんこん=見通しが良い！ ☆いよかんゼリー=「いい予感」♪

♪27日(金) 花保カレーの日

今月のカレーは、トマトチキンカレーです♪
今月のトマトチキンカレーは、スパイスが効いたカレーにトマトとチキンを加えコトコト煮込んだカレーです。食べてみてください☆

