



令和7年度

2月の献立表

足立区立栗島中学校



日 ・ 曜	主食	飲 み 物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ		
				体を作るもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもの					
				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				
1月	ごはん		レバーと根菜とうずら卵の甘辛和え けんちん汁 ミルクプリン 黒蜜がけ	豚レバー うずら卵 鶏肉 豆腐	牛乳 寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが れんこん だいこん 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにゃく 黒砂糖 はちみつ	揚げ油 油 白いりごま	893 kcal 31.8 g 2.3 g	鉄分強化食材→レバー 今回は素揚げしたじゃがいも・れんこん、うずらの卵と一緒に甘辛に味付けます。		
2火	こまつな 小松菜チャーハン		中華あんかけの卵焼き（タラのすり身入り） 生揚げと白菜のスープ みかん（みはや）	豚肉 たら 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ はくさい えのき みはや	米 麦 砂糖 米粉	油 白いりごま	802 kcal 38.5 g 3.2 g	旬の食材→白菜 【旬】11月～2月 冬が旬の白菜は食物繊維と水分がたっぷり。		
3水	根菜と油揚げのうどん		天ぷら（タラ・さつまいも） イカとわかめのごま酢和え	豚肉 いか すけとうだら 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 だいこん キャベツ	ごぼう 長ねぎ	冷凍うどん こんにゃく 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 揚げ油 白すりごま	756 kcal 36.0 g 2.2 g	日本を代表する料理 “天ぷら”旬のさつまいもとタラを揚げて作ります。	
4木	フレンチトースト		ポークピーンズ アーモンドサラダ いちご	たまご 豚肉 大豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ いちご	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油 アーモンド	699 kcal 33.1 g 2.3 g	給食のフレンチトーストは甘さ控えめ。フランスパンではなくオーブンで焼きます。		
5金	ごはん		ぶりのあずま煮 わかめとしらすの和え物 生揚げのごまみそ汁	ぶり 豚肉 厚揚げ 白みそ	牛乳 わかめ しらす干し	こまつな	しょうが もやし たまねぎ 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃがいも	揚げ油 白すりごま	874 kcal 37.5 g 2.6 g	ぶりのあずま煮は煮物ではなく揚げた切り身のぶりを甘辛いタレと絡めた料理です。		
8月	ほいこーそーどん 回鍋肉丼		もやしの中華和え 春雨スープ ゆめ 夢オレンジ	豚肉 赤みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ 干し椎茸 にんにく えのき 夢オレンジ	米 麦 砂糖 でんぶん はるさめ	油 ごま油 白いりごま	843 kcal 34.9 g 3.8 g	回鍋は「一度調理したものを再び鍋に戻す」という意味です。		
9火	ごはん		さばのごま照り焼き じゃがいもの含め煮 はっと汁	さば	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 だいこん 千住ねぎ	米 砂糖 油麸 でんぶん じゃがいも しらたき 三温糖 小麦粉	白いりごま	805 kcal 32.6 g 2.6 g	「おくのほそ道」の作者、松尾芭蕉が旅した岩手県の平泉や宮城県の登米地方の名物はと汁です。		
10水	こまつなそぼろ丼		切り干し大根のごま酢和え 芋ようかん	鶏ひき肉 ツナ 高野豆腐	牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが もやし 切り干し大根 はくさい	米 麦 砂糖 さつまいも	油 白すりごま	766 kcal 26.1 g 1.9 g	旬の食材→さつまいも給食室で芋ようかんを手作りします。		
11木	アーモンドトースト 野菜の日(ブロッコリー)		さつまいものクリームシチュー ブロッコリーと卵のサラダ	鶏肉 白いんげん豆 たまご	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ	食パン 砂糖 はちみつ さつまいも 小麦粉	バター アーモンド 油	738 kcal 28.5 g 2.8 g	旬の食材→ブロッコリー 【旬】11月～3月 ビタミン・ミネラルが豊富です。		
12金	ごはん のりの佃煮		おでん 大豆と野菜のごま酢和え	糸けずり節 焼き竹輪 大豆 さつま揚げ はんぺん 揚げポーラー ^{がんもどき} うずら卵	牛乳 もみのり 結びこんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ	米 砂糖 ちくわぶ こんにゃく	白すりごま	709 kcal 31.2 g 3.5 g	おでんがおいしい季節です。給食のおでんの具は11種類！朝から煮るので味が染みたおでんに仕上がります。		
15月	ビビンバ		こいわしの香り揚げ 生揚げのスープ デコポン	豚肉 レンズ豆 たまご 赤みそ こいわし 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく もやし しょうが たまねぎ デコポン えのき	米 麦 砂糖 でんぶん	油 白いりごま ごま油 揚げ油	801 kcal 37.2 g 3.2 g	デコポンの品種名は不知火（しらぬい）。一定以上の糖度のものだけデコポンと呼ばれます。		
16火	ごはん		メダイのさざれ焼き こんにゃく和え 卵と豆腐のふわふわ汁	メダイ たまご 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	パセリ こまつな	たまねぎ もやし	米 パン粉 こんにゃく	マヨネーズ (卵不使用) ごま油	740 kcal 34.8 g 2.3 g	基本の和食の組み合わせ（一汁二菜）です。ごはんとおかずを交互に食べて味の変化を楽しみましょう。		
17水	クリームスパゲッティ		バジルドレッシングサラダ オニオンスープ	ツナ ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ サラダチーズ	ほうれんそう こまつな にんじん パセリ	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ ホールコーン だいこん	スパゲッティ 米粉 砂糖	オリーブ油 油 バター	796 kcal 30.5 g 2.9 g	オニオンスープは沢山のたまねぎをじっくり炒めて美味しく作ります。		
18木	ごま塩ごはん		だいこん あつあつ にもの 大根と厚揚げの煮物 大豆入りおかか和え 温州みかん	豚肉 厚揚げ 大豆 糸削り節	牛乳	にんじん 万能ねぎ こまつな	干し椎茸 だいこん キャベツ 温州みかん えのき 切り干し大根	米 砂糖	黒いりごま	739 kcal 30.0 g 2.1 g	旬の食材→大根 【旬】11月～3月 大根は上の方が甘く、下にいくほど辛味が強くなります。		
19金	ミルクパン ランチルーム給食(1-2)		ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ポテトポタージュ	豚ひき肉 豆腐	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ	ミルクパン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	702 kcal 32.0 g 3.2 g	1年2組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。		
22月	12/22は冬至・とうじ かぼちゃほうとう 行事食・冬至		いそべ ししゃもの磯辺揚げ 大豆とわかめのごま酢和え みかんとゆずのゼリー	豚肉 油揚げ 白みそ 大豆	牛乳 ししゃも 青のり わかめ 粉寒天	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん しめじ キャベツ みかん缶 みかんジュース ゆず	冷凍ほうとう 小麦粉 砂糖	揚げ油 白すりごま	758 kcal 31.4 g 3.4 g	冬至にちなんでかぼちゃとゆずを使った給食です。かぼちゃほうとうは山梨県の郷土料理でもあります。		
23火	あしたばパン クリスマス献立		フライドチキン コールスローサラダ マカロニスープ ブラウニー	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ホールコーン	あしたばパン 小麦粉 砂糖 でんぶん じゃがいも マカロニ はちみつ	揚げ油 マヨネーズ (卵不使用)	748.0 kcal 34.3 g 2.9 g	クリスマスをイメージした献立です。鶏肉を様々なスパイスに漬けこんだフライドチキンと濃厚なブラウニーを作ります！		
24水	ドライカレー		じゃがいもとレンズ豆のサラダ りんご	豚ひき肉 豚レバーひき肉 レンズ豆 大豆	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	米 麦 はちみつ 米粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	792 kcal 31.5 g 2.2 g	年内最後の給食はみんな大好きカーライス！		

【今月の給食目標】給食を通して、よい食事の形態を理解しましょう。 【今月平均栄養価】エネルギー: 776kcal たんぱく質: 32.9g 食塩相当量: 2.7g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。



11月18日～21日に実施した新米食べ比べ週間“チョイス・オブ・ライス”的投票の結果、1月の白ごはんは秋田県産・あきたこまちを提供します。おたのしみに！