



# 2月予定献立表



令和5年度 北区立神谷中学校

| 日                  | 曜日 | 牛乳 | 献立名          | 時程 | 赤の仲間・<br>血や肉になる        | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる       | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                     | I類たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | アレルギー食材 |         |       |   |
|--------------------|----|----|--------------|----|------------------------|-------------------------|---------------------------------------|------------------------|---------|---------|-------|---|
| 1                  | 木  | ○  | 立春献立         | 特別 | 鶏卵                     | 油・砂糖・ごま                 | 菜花・小松菜                                | 776 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | 塩肉豆腐         |    | 豚肉・豆腐                  | 油・こんにゃく・砂糖・ごま油          | にんにく・人参・玉葱・干し椎茸・白菜・葱                  | 34.7 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | キャベツのおかか和え   |    | 糸削り                    |                         | キャベツ・人参・コーン                           | 21.3 g                 |         |         |       |   |
| 2                  | 金  | ○  | 節分献立         | 通常 | あおのり                   | 米・押麦                    |                                       | 891 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | いわしのフライ      |    | 鶏卵                     | 小麦粉・パン粉・揚げ油             |                                       | 34.5 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | かぶの香り漬け      |    | じゃこ                    |                         | 人参・キャベツ・蕪・生姜                          | 34.6 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | 貝汁           |    | 大豆                     |                         | 人参・大根・葱                               | 2.9 g                  |         |         |       |   |
| 5                  | 月  | ○  | 煮ぼうとう        | 通常 | 鶏肉・油揚げ                 | ぼうとう・油                  | 人参・大根・干し椎茸・葱                          | 764 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | 野菜の味噌炒め      |    | 豚肉                     | 油・砂糖                    | なす・生姜・にんにく・キャベツ・もやし                   | 37.4 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | おさつ(お札)ケーキ   |    | 鶏卵・調理牛乳                | 小麦粉・砂糖・油・オートミール・さつまいも   |                                       | 21.5 g                 |         |         |       |   |
| 6                  | 火  | ○  | アーモンドライス     | 特別 | ベーコン                   | ★アーモンド・米・バター・油          | 玉葱・人参・マッシュルーム                         | 749 kcal               | アーモンド   |         |       |   |
|                    |    |    | 魚の香草パン粉焼き    |    | さわら・チーズ                | オリーブ油・パン粉               |                                       | 35.6 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | マカロニスープ      |    | 鶏肉                     | 油・ペンネ                   | 玉葱・キャベツ・干し椎茸・小松菜                      | 27.4 g                 |         |         |       |   |
| 7                  | 水  | ○  | 郷土料理         | 特別 | ご飯                     | 米・押麦                    |                                       | 753 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | 治部煮(石川)      |    | 昆布・鶏肉・うすらの卵            | 小麦粉・砂糖・こんにゃく・じゃがいも・すだれ麩 | 筍・人参・干し椎茸・大根・小松菜                      | 32.9 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | 友禅和え(石川)     |    | ハム・鶏卵                  | 砂糖・油                    | 人参・胡瓜・切り干し大根                          | 21.2 g                 |         |         |       |   |
| 8                  | 木  | ○  | 鮭チャーハン       | 通常 | ★鮭・鶏卵                  | 米・ごま油・砂糖・油              | 牛蒡・人参・干し椎茸・筍・葱                        | 800 kcal               | 鮭       |         |       |   |
|                    |    |    | バリバリひじき      |    | ひじき・チーズ                | 砂糖・ごま・春巻きの皮・小麦粉・揚げ油     | 人参                                    | 28.4 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | 春雨入りわかめスープ   |    | 豆腐・生わかめ                | 春雨                      | 玉葱・キャベツ                               | 27.0 g                 |         |         |       |   |
| 9                  | 金  | ○  | レーズンシナモンロール風 | 通常 | 大豆・いんげんまめ・豚肉           | ぶどうパン・バター・砂糖            |                                       | 814 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | ポークビーンズ      |    |                        | 油・砂糖・じゃがいも              | 玉葱・人参・大根                              | 23.4 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | コールスローサラダ    |    |                        | 油・砂糖                    | キャベツ・人参・コーン・胡瓜                        | 18.4 g                 |         |         |       |   |
| 2年生は校外学習のため給食ありません |    |    |              |    |                        |                         |                                       |                        |         |         |       |   |
| 13                 | 火  | ○  | ご飯           | 特別 |                        | 米                       |                                       | 759 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | カレーコロッケ      |    | 調理牛乳・鶏肉・鶏卵             | じゃがいも・油・揚げ油・小麦粉・パン粉     | 玉葱・人参                                 | 27.3 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | もやしのピリッと和え   |    | ツナ・生わかめ                | 油・砂糖・ラー油                | 切り干し大根・もやし                            | 19.0 g                 |         |         |       |   |
| 14                 | 水  | ○  | 世界の料理        | 通常 | 白菜の味噌汁                 | 油揚げ                     | 干し椎茸・白菜・小松菜                           | 2.6 g                  |         |         |       |   |
|                    |    |    | ジャンバラヤ(アメリカ) |    | 鶏肉                     | 米・押麦・オリーブ油・砂糖           | 玉葱・セロリー・にんにく・ホールトマト                   | 749 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | ホタテチャウダー     |    | ホタテ・調理牛乳・豆乳            | 油・じゃがいも・ペンネ・バター・小麦粉     | 玉葱・人参・蕪・小松菜                           | 23.9 g                 |         |         |       |   |
| 15                 | 木  | ○  | チョコレートケーキ    | 特別 | 鶏卵・調理牛乳                | 小麦粉・ココア・砂糖・油・蜂蜜・チョコ・粉糖  |                                       | 21.8 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | 味噌ラーメン       |    | 大豆・豚肉                  | 蒸し中華麺・油・ごま油             | にんにく・生姜・人参・筍・コーン・もやし・蕪・葱              | 752 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | 野菜チップス       |    |                        | さつまいも                   | 蓮・牛蒡                                  | 15.9 g                 |         |         |       |   |
| 16                 | 金  | ○  | 果物           | 通常 |                        |                         |                                       | 2.6 g                  |         |         |       |   |
|                    |    |    | 魚の西京焼き       |    | ★ぎんだら                  |                         | 生姜・にんにく・葱                             | 31.9 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | 白菜のおかか和え     |    | 糸削り                    |                         | 白菜・人参・コーン                             | 26.2 g                 |         |         |       |   |
| 19                 | 月  | ○  | すまし汁         | 通常 | かまぼこ                   | こんにゃく・里芋・麩              | 干し椎茸・人参・筍・みつば                         | 3.2 g                  | ぎんだら    |         |       |   |
|                    |    |    | カツ丼          |    | 鶏卵・豚肉                  | 米・砂糖・揚げ油・澱粉・パン粉・小麦粉     | 干し椎茸・玉葱                               | 759 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | 生麩入り味噌汁      |    | 生わかめ                   | 生麩                      | 葱                                     | 33.6 g                 |         |         |       |   |
| 22                 | 木  | ○  | 郷土料理         | 通常 | 果物                     |                         |                                       | 23.0 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | かつお飯(高知)     |    | かつお・鶏卵                 | 米・押麦・砂糖・油               | 生姜                                    | 834 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | ぐる煮(高知)      |    | 昆布・生揚げ                 | こんにゃく・さつまいも・里芋・砂糖       | 牛蒡・人参・大根・干し椎茸・さやいんげん                  | 36.1 g                 |         |         |       |   |
| 26                 | 月  | ○  | けんか餅(高知)     | 通常 | いんげんまめ・きな粉             | さつまいも・里芋・砂糖             |                                       | 21.9 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | ご飯           |    |                        | 米・押麦                    |                                       | 827 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | 魚の照り焼き       |    | はまち                    |                         | 生姜                                    | 38.6 g                 |         |         |       |   |
| 27                 | 火  | ○  | さつまいもの芋炊き    | 通常 | 豚肉                     | 油・さつまいも・砂糖              | 玉葱・人参・筍                               | 26.9 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | 根菜汁          |    | 里芋・こんにゃく               |                         | 人参・大根・蓮・牛蒡・葱・小松菜                      | 3.3 g                  |         |         |       |   |
|                    |    |    | カルボナーラサンド    |    | 鶏卵・調理牛乳・ベーコン・生クリーム・チーズ | コッペパン・油                 | にんにく・玉葱                               | 831 kcal               |         |         |       |   |
| 29                 | 木  | ○  | 冬野菜のポトフ      | 通常 | 鶏肉                     | 油・じゃがいも                 | にんにく・人参・玉葱・白菜・大根・蓮・牛蒡・マッシュルーム・蕪・フロッキー | 25.5 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | 果物           |    |                        |                         |                                       | 24.7 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    |              |    |                        |                         |                                       | 2.4 g                  |         |         |       |   |
| 3年生は校外学習のため給食ありません |    |    |              |    |                        |                         |                                       |                        |         |         |       |   |
| 28                 | 水  | ○  | 郷土料理         | 通常 | ご飯                     | 米                       |                                       | 751 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | 鶏ちゃん焼き(岐阜)   |    | 鶏肉                     | 砂糖・油                    | 生姜・にんにく・玉葱・人参・キャベツ・もやし                | 34.9 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    | カリボリ和え       |    | 昆布・じゃこ                 | 砂糖・ごま油                  | 大根・人参・胡瓜                              | 24.9 g                 |         |         |       |   |
| 29                 | 木  | ○  | すったて汁(岐阜)    | 通常 | 大豆                     | 里芋・ごま                   | 玉葱・牛蒡・白菜・葱・小松菜                        | 2.6 g                  |         |         |       |   |
|                    |    |    | 豚肉のアリソナスステーキ |    | 豚肉                     | 砂糖                      | にんにく                                  | 748 kcal               |         |         |       |   |
|                    |    |    | 和風サラダ        |    | 昆布・花かつお                | 脂・砂糖                    | キャベツ・胡瓜・人参・玉葱                         | 33.9 g                 |         |         |       |   |
|                    |    |    |              |    |                        |                         |                                       | エネルギー                  |         | 830kcal | 95.3  | % |
|                    |    |    |              |    |                        |                         |                                       | たんぱく質                  |         | 35.0g   | 93.8  | % |
|                    |    |    |              |    |                        |                         |                                       | 脂質                     |         | 23.0g   | 100.4 | % |
|                    |    |    |              |    |                        |                         |                                       | 食塩相当量                  |         | 2.4g    | 108.3 | % |

|                  |       |         |       |   |
|------------------|-------|---------|-------|---|
| 摂取基準値と<br>今月の充足率 | エネルギー | 830kcal | 95.3  | % |
|                  | たんぱく質 | 35.0g   | 93.8  | % |
|                  | 脂質    | 23.0g   | 100.4 | % |
|                  | 食塩相当量 | 2.4g    | 108.3 | % |

※「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。  
 ※都合により給食の献立・食材が変更になることがあります。  
 ※太字は東京都産を使用する予定です。  
 ※19日(月)は、入試応援メニューとして受験にカツ!でカツ丼が登場します。



—