

# 2月の予定献立表



令和5年度 墨田区立墨田中学校

# 献立ピックアップ

| 日  | 曜 | 主食           | おかず  | 牛乳 | 体を作る<br>1群・2群                     | 体の調子を整える<br>3群・4群  | 熱や力のもとになる<br>5群・6群                | エネルギー<br>(kcal) | 卵白ク質<br>脂質<br>(g)              |
|----|---|--------------|--|----|-----------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------|--------------------------------|
| 1  | 木 | ★えびクリームライス   | じゃがいものフレンチサラダ・りんご                              | 牛乳 | 牛乳・鶏肉・えび・生クリーム・粉チーズ               | にんじん・たまねぎ・エリンギ・パセリ・キャベツ・こまつな・りんご                                   | 米・油・小麦粉・バター・じゃがいも・はちみつ            | 791             | 26.7<br>25.9                   |
| 2  | 金 | いわしの蒲焼き丼     | 田舎汁・きなこ豆                                       | 牛乳 | 牛乳・いわし・豆腐・みそ・大豆・きなこ               | しょうが・にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・こまつな  | 米・米粒麦・油・でんぷん・米粉・砂糖・じゃがいも・ごま油      | 793             | 31.7<br>22.9                   |
| 5  | 月 | ★五目焼きそば      | のりチョレギサラダ・★フルーツカクテル                            | 牛乳 | 牛乳・豚肉・えび・糸寒天・のり                   | しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・はくさい・にら・キャベツ・もやし・こまつな・にんにく・パイン缶・みかん缶・黄桃缶 | 蒸し中華麺・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油            | 719             | 28.5<br>22.0                   |
| 6  | 火 | フレンチトースト     | ホワイトシチュー・キャベツのサラダ                              | 牛乳 | 牛乳・鶏卵・鶏肉・生クリーム                    | たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・キャベツ・こまつな・ホールコーン                                 | 食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉            | 741             | 30.4<br>32.2                   |
| 7  | 水 | ごはん          | さばのみそ煮・もやしの甘酢かけ・わかたま汁                          | 牛乳 | 牛乳・さば・みそ・豆腐・わかめ・鶏卵                | しょうが・ねぎ・もやし・にんじん・こまつな  | 米・砂糖・ごま・ごま油・でんぷん                  | 775             | 35.3<br>25.9                   |
| 8  | 木 | ごはん          | 揚げぎょうざ・ハンサムスー・もずくスープ                           | 牛乳 | 牛乳・豚肉・鶏肉・もずく                      | ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・えのきたけ                      | 米・油・ごま油・ぎょうざの皮・春雨・砂糖              | 781             | 24.5<br>23.8                   |
| 9  | 金 | マーボー丼        | ごま酢和え・デコボン                                     | 牛乳 | 牛乳・豚肉・みそ・豆腐・わかめ                   | にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・もやし・こまつな・デコボン                               | 米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま                | 788             | 34.9<br>24.7                   |
| 13 | 火 | ごまごはん        | だし入り卵焼き・肉じゃが・みそ汁                               | 牛乳 | 牛乳・鶏肉・鶏卵・豚肉・豆腐・わかめ・みそ             | たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・こまつな・だいこん・ねぎ                                | 米・米粒麦・ごま・油・砂糖・しらたき・じゃがいも          | 817             | 34.6<br>25.0                   |
| 14 | 水 | ツナ入りカレーピラフ   | レンズ豆の野菜スープ・ブラウニー                               | 牛乳 | 牛乳・ツナ・鶏肉・レンズ豆・鶏卵                  | たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマン・しょうが・キャベツ・ホールコーン・こまつな                          | 米・油・砂糖・小麦粉・アーモンド・粉砂糖              | 824             | 28.9<br>28.1                   |
| 15 | 木 | ガーリックトースト    | チキンビーンズ・ひじきサラダ                                 | 牛乳 | 牛乳・鶏肉・大豆・ひじき                      | にんにく・パセリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・もやし・こまつな                              | 食パン・バター・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・はちみつ       | 709             | 30.2<br>32.9                   |
| 16 | 金 | 舞茸おこわ        | ししゃもの磯辺揚げ・さつま汁                                 | 牛乳 | 牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・鶏卵・青のり・生揚げ・みそ      | まいたけ・にんじん・こまつな・干しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ                                   | 米・もち米・油・小麦粉・さといも                  | 734             | 30.2<br>25.5                   |
| 19 | 月 | フィッシュライス     | スコッチプロス・デコボン                                   | 牛乳 | 牛乳・ベーコン・モウカザメ・鶏肉・ひよこ豆             | にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・セロリ・かぶ・パセリ・デコボン                           | 米・油・でんぷん・米粉・じゃがいも・押麦              | 716             | 26.2<br>21.0                   |
| 20 | 火 | ★担々麺         | 白菜のさっぱり漬け・★スイートポテト                             | 牛乳 | 牛乳・豚肉・生クリーム                       | しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・もやし・チンゲンサイ・はくさい                                  | 冷凍ラーメン・ごま油・ねりごま・ごま・油・砂糖・さつまいも・バター | 857             | 29.3<br>35.3                   |
| 21 | 水 | ドライカレーライス    | パンプキンサラダ・りんご                                   | 牛乳 | 牛乳・豚肉・レンズ豆                        | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・りんご                             | 米・米粒麦・油・小麦粉・アーモンド・はちみつ            | 808             | 25.1<br>25.7                   |
| 22 | 木 | 後期期末考査 *給食なし |  |    |                                   |  |                                   |                 |                                |
| 26 | 月 | 後期期末考査 *給食なし |  |    |                                   |  |                                   |                 |                                |
| 27 | 火 | ココアパン        | 鮭のハニーマスタードソース・ホワイトペンネソテー・ジュリエヌスープ              | 牛乳 | 牛乳・鮭・ベーコン・粉チーズ・生クリーム・鶏肉           | レモン・にんにく・たまねぎ・枝豆・セロリ・にんじん・こまつな                                     | ココアパン・はちみつ・バター・油・ペンネ・じゃがいも        | 727             | 35.9<br>32.7                   |
| 28 | 水 | 卵とじ丼         | 豆腐のすまし汁<br>*和のデザートセレクト*<br>白玉団子 A、黒蜜きなこ B、みたらし | 牛乳 | 牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・豆腐・わかめ<br>【セレクト】きなこ | たまねぎ・こまつな・にんじん・えのきたけ・ねぎ  | 米・米粒麦・砂糖<br>【セレクト】白玉・黒砂糖・砂糖       | A837<br>B834    | A36.1<br>25.0<br>B35.2<br>24.2 |
| 29 | 木 | ペスカトーレ       | オニオンドレッシングサラダ・りんご                              | 牛乳 | 牛乳・ベーコン・あさり・いか・えび                 | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・エリンギ・ピーマン・キャベツ・こまつな・りんご                 | スパゲティ・油・砂糖・じゃがいも                  | 720             | 33.0<br>18.0                   |

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。  
◎★印はリクエスト給食トップ10に選ばれた料理です。

## 行事

### 3日(土) 節分



節分の日には、豆をまいて厄除けをし、年の数だけ豆を食べて健康を願います。また、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺して、玄関に飾って魔除けにするのも節分の風習です。2日(金)の給食では、節分にちなんで、きなこ豆といわしの蒲焼き丼を作ります。きなこ豆は、煎り大豆に砂糖衣をまとわせてきなこをまぶした料理です。



## リクエスト給食

12月に給食委員会で全校生徒を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。投票数の多かった第1位～第10位の献立を2月と3月の給食に取り入れますので、どうぞお楽しみに！

- 第1位 じゃがいものハニーサラダ
- 第2位 きなこ揚げパン
- 第3位 カレーライス
- 第4位 サイダーフルーツポンチ
- 第5位 しょうゆラーメン
- 第6位 五目焼きそば
- 第7位 えびクリームライス
- 第8位 フルーツカクテル・スイートポテト
- 第9位 マーボー焼きそば・担々麺
- 第10位 冷凍りんご

## 世界の料理

### 19日(月) ～イギリス～

#### スコッチフロス



スコッチフロスは、肉や野菜、大麦、豆などをたくさん入れて煮込んだ、イギリスのスコットランドの伝統的なスープです。スコットランドは気候と土壌の条件が悪く、野菜や小麦が育ちにくいいため、じゃがいもや大麦がよく使われるそうです。スコッチフロスのフロスとは、とろみのないすんだスープのことをいいます。

