

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 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵白ク質 脂質 (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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 32.7
28	水	卵とじ丼	豆腐のすまし汁 *和のデザートセレクト* 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 【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 【セレクト】白玉・黒砂糖・砂糖	A837 B834	A36.1 25.0 B35.2 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 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 ジャ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。