



2月予定献立表



令和6年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名			主な使用食材							エネルギー
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える			脂質
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	食塩相当量	
3月	行事：節分 鯛のかば焼き丼	五目豆	かまぼこのすまし汁 いちご	いわし、大豆、鶏肉、木綿豆腐、かまぼこ	牛乳、角切昆布、生わかめ	米、米粒麦、でんぷん、上白糖、こんにゃく	油	にんじん、さやいんげん	しょうが、たけのこ、ねぎ、いちご	806 Kcal 36.5 g 25.8 g 2.8 g	
4火	ご飯 和風おろしハンバーグ	旬の野菜 菜の花の辛し和え	なめことわかめの赤だし	豚ひき肉、牛ひき肉、たまご、凍り豆腐、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、八丁みそ	牛乳、粉末煮干し、生わかめ	米、上白糖		にんじん、なほな	たまねぎ、えのきだけ、だいこん、しももん、キャベツ、なめこ、ねぎ	807 Kcal 39.2 g 31.3 g 2.7 g	
5水	世界の料理：カナダ メープルトースト サーモンシチュー	フロッコリーのグリーンサラダ	旬の果物 テコポン	ベーコン、鶏肉、生鮭	牛乳、スキムミルク、生クリーム、粉チーズ	無塩食パン、メープルシロップ、じゃがいも、小麦粉、三温糖	バター、油	にんじん、ほうれんそう、フロッコリー、こまつな	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく、テコポン	740 Kcal 33.4 g 30.3 g 2.3 g	
6木	☆残菜減らそうキャンペーン優勝クラスのリクエスト給食☆ フィットチーネの野菜デミソース じゃがいものハニーサラダ チーズケーキ			豚肉、豚しほ、鶏皮、白いんげん、たまご	牛乳、クリームチーズ、無糖練乳、生クリーム、スキムミルク	生パスタ、小麦粉、上白糖、じゃがいも、はちみつ	バター、油	にんじん、赤ピーマン、トマト缶	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、黄ピーマン、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、レモン	859 Kcal 30.2 g 40.9 g 2.6 g	
7金	郷土料理 鳥取県 麦ご飯 スタミナ納豆	ししゃもの一味焼き	ひじきの炒め物 かき玉にゅうめん	挽きわり納豆、鶏ひき肉、鶏肉、大豆、油揚げ、たまご	牛乳、ししゃも、芽ひじき	米、米粒麦、三温糖、でんぷん、小麦粉、しらす、上白糖、そうめん	ごま油、油	にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ	758 Kcal 33.1 g 24.6 g 2.6 g	
10月	郷土料理 北海道 ターメリックライス	根菜のスープカレー	クリームフルーツ	豚肉	牛乳、スキムミルク、生クリーム	米、米粒麦、さつまいも、りんご、ジャム、はちみつ、上白糖、コーンスターチ	バター、油	にんじん、ホールトマト、さやいんげん	れんこん、にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、しめじ、黄桃缶、パイナップル、みかん缶	789 Kcal 22.3 g 19.8 g 2.0 g	
11火	国民の祝日 建国記念日										
12水	他人丼	じゃがいもの田舎煮	旬の果物 天草オレンジ	豚肉、たまご、油揚げ、白みそ	牛乳、粉末煮干し	米、米粒麦、でんぷん、じゃがいも、上白糖	油	こまつな、にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、天草オレンジ	837 Kcal 37.0 g 26.0 g 3.1 g	
13木	麦ご飯 あさりと海苔の佃煮	卵の花卵焼き	郷土料理 福井県 しらす和え 打ち豆汁	あさり、鶏ひき肉、おから、たまご、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ	牛乳、もみのり、しらす干し	米、米粒麦、上白糖、三温糖、さといも	油、ごま油	にんじん、こまつな、しそ、こねぎ	しょうが、たけのこ、キャベツ、もやし、ねぎ	759 Kcal 35.5 g 24.9 g 3.4 g	
14金	行事：バレンタインデー 小松菜のクリームスパゲティ	大根のツナサラダ	米粉のチョコレートケーキ	ベーコン、鶏肉、えび、ツナ、豆乳	牛乳、スキムミルク、生クリーム、粉チーズ	スパゲティ、小麦粉、上白糖、米粉、コーンスターチ、粉糖	油、バター、ごま油	こまつな、にんじん	たまねぎ、しめじ、だいこん、きゅうり、レモン	837 Kcal 35.6 g 29.7 g 2.8 g	
17月	世界の料理：フィリピン エンサイマダ	フリートン・イスタ	パンシット・ビーフン	かつお、もろかざめ、豚肉、豚しほ、鶏皮	牛乳、ピザチーズ	無塩パン、上白糖、でんぷん、ビーフン	バター、油	にんじん、さやいんげん	にんにく、たまねぎ、キャベツ、セロリ、バナナ	807 Kcal 40.2 g 33.4 g 2.2 g	
18火	あんかけ焼きそば	小松菜のナムル	旬の野菜 さつまいものごま団子	豚肉、ホタテ、白いんげん	牛乳	むし中華めん、上白糖、でんぷん、さつまいも、白玉粉	油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、たけのこ、はくさい、もやし、にんにく	788 Kcal 32.2 g 26.5 g 3.3 g	
19水	麦ご飯 いかのかりん揚げ	ごま和え	みぞれ汁	いか、鶏肉、油揚げ	牛乳	米、米粒麦、でんぷん、三温糖、上白糖、こんにゃく	油、白ごま、ゴマペースト	ほうれんそう、にんじん、こまつな	しょうが汁、キャベツ、もやし、しめじ、だいこん	836 Kcal 35.0 g 30.3 g 2.5 g	
20木	ご飯(つや姫) 東京ビーフの肉豆腐	あさりのカリッとサラダ	旬の果物 いちご	生揚げ、和牛筋、あさり	牛乳、耐熱系寒天	米、つきこんにゃく、上白糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、しんじく、こまつな	たまねぎ、干しいり、たけのこ、だいこん、しょうが汁、ねぎ、いちご	849 Kcal 34.9 g 35.1 g 2.4 g	
21金	郷土料理 東京都 大豆のかき揚げ丼	青菜と白滝のおひたし	ハズレモンのサイダーポンチ	大豆、たまご、糸割り	牛乳、小町えび	米、米粒麦、小麦粉、上白糖、しらす	油	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、もやし、パイナップル、みかん缶、黄桃缶、りんご缶、バナナ、レモン	791 Kcal 22.4 g 20.3 g 1.7 g	
25火	ご飯 ミックスフライ	コールスローサラダ	豆乳汁	フラックタイガー、メルルーサ、たまご、豚肉、油揚げ、大豆、豆乳、赤みそ、白みそ	牛乳、粉末煮干し	米、小麦粉、生パン粉、はちみつ、こんにゃく、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、ねぎ	836 Kcal 38.3 g 26.8 g 2.5 g	
26水	26(水)は定期考査のため、給食なし										
27木	27(木)は定期考査のため、給食なし										
28金	千りビーンズドッグ	アーモンドサラダ ABCスープ	旬の果物 ハチ	豚ひき肉、大豆、豚しほ、鶏皮、豚肉	牛乳、ピザチーズ	無塩パン、小麦粉、はちみつ、じゃがいも、ABCマカロニ	油、アーモンド	にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン、セロリ、ホールコーン、はっさく	780 Kcal 36.0 g 29.9 g 3.1 g	

* 献立は都合により変更する場合があります。