



# 平成25年2月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

日付	献立名		使用食材			エネルギー kcal	タンパク質 g
	主食	牛乳	おかず	体の組織を作る	体の調子を整える		
1金	節分献立 大豆ごはん	○ 1-3	いわしのつみれ汁 ごま和え みかん	牛乳・大豆・油揚げ・いわしすり身・白みそ・赤みそ	人参・チンゲンサイ・ごぼう・大根・葱・キャベツ・もやし・ほうれん草・みかん	米・もち米・でんぶん・里芋・白ごま・さとう	825 30.3
4月	日本型食生活の日 ごはん	○ 1-4	魚の朝鮮風味噌漬け焼き 野菜のうま煮 むらくもスープ	牛乳・めかじき・豚肉・豆腐・鶏卵・赤みそ	葱・生姜・玉葱・人参・干椎茸・筍・さやいんげん・ほうれん草	米・砂糖・こんにやく・じゃがいも・でんぶん・白ごま	867 39.8
5火	田舎うどん	○ 1-4	じゃがいものチーズ焼き いちご	牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・ベーコン・ポークハム・ピザチーズ	にんにく・生姜・玉葱・人参・筍・干し椎茸・葱・小松菜・パセリ・いちご	油・冷凍うどん・油・じゃがいも・バター	797 32.5
6水	舞茸おこわ	○ 1-4	揚げ出し豆腐 りんご	牛乳・鶏肉・油揚げ・豆腐	舞茸・人参・小松菜・大根・葱・りんご	米・もち米・油・小麦粉・上新粉	832 28.2
7木	ごはん	○ 1-4	ソイバーグ 変わり漬け みそ汁	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・大豆・鶏卵・生わかめ・白みそ	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり	米・生パン粉・砂糖・ごま油・じゃがいも	888 35.3
8金	バターロール	○ 1-4	白いんげんのグラタン オニオンドレッシングサラダ もも缶	牛乳・ベーコン・生クリーム・生クリーム・むきえび・白いんげん・鶏卵・粉チーズ	玉葱・人参・マッシュルーム・ほうれん草・キャベツ・きゅうり・もも缶	バターロール・油・バター・小麦粉・生パン粉・じゃがいも・白ごま・砂糖・ごま油	827 32.1
11月	建国記念日						
12火	かき玉うどん	○ 3-1	フライドポテト もやしときゅうりの中華和え みかん	牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵・きざみのり	干椎茸・人参・葱・小松菜・きゅうり・もやし・みかん	油・でんぶん・冷凍うどん・じゃがいも・白ごま・さとう	801 29.5
13水	ごはん・手作りの りの佃煮	○ 3-1	おでん アーモンド和え	牛乳・きざみのり・結び昆布・揚げボール・焼きちくわ・さつま揚げ・つみれ	人参・大根・キャベツ・もやし・小松菜	米・砂糖・こんにやく・里芋・アーモンド粉	770 29.5
14木	ハヤシライス	○ 3-1	マロニー和え チョコレートゼリー(バレンタイン献立)	牛乳・牛肉・粉寒天	にんにく・セロリ・玉葱・人参・トマトピューレ・キャベツ・もやし	米・油・バター・小麦粉・砂糖・マロニー・白ごま	992 27.2
15金	セレクト Aチーストースト Bフレンチトース	○ 3-1	ポークビーンズ わかめサラダ	牛乳・スライスチーズ・豚肉・大豆・生わかめ	セロリ・玉葱・人参・マッシュルーム・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり	食パン・マーガリン・油・じゃがいも・バター・小麦粉	[A 856 [B 823 [A 37.4 [B 36.1
16土	ごまとじゃこのご 飯	○ 3-1	四湖豆腐 大根のナムル	牛乳・豚ひき肉・豆腐	にんにく・生姜・筍・人参・干椎茸・ホールトマト・ねぎ・さやいんげん・大根・小松菜・もやし	米・白ごま・砂糖・くず粉	880 39.5
18月	シーフードスパゲ ティ	○ 3-2	ごま風味サラダ りんご	牛乳・豚ひき肉・むきえび・いか・たこ	セロリ・にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご	スパゲティ・油・バター・小麦粉・白ごま・砂糖・ごまペースト・ごま油	847 35
19火	ごはん	○ 3-2	揚げ餃子 拌三絲(バンサンスー) もずくのスープ	牛乳・豚ひき肉・豆腐・鶏卵・もずく	葱・白菜・にら・にんにく・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ねぎ	米・油・餃子の皮・春雨・砂糖・ごま油・でんぶん	881 27.5
20水	二色サンド(苺 ジャム・クリーム チーズ)	○ 3-2	いかのオリエンタル風 じゃがいものバター煮 イタリアンスープ	牛乳・いか・クリームチーズ・赤みそ・ベーコン・鶏肉・鶏卵・粉チーズ	にんにく・生姜・葱・パセリ・玉葱・人参・ホールコーン・ほうれん草	食パン・砂糖・苺ジャム・じゃがいも・バター・生パン粉・油	784 40.4
21木	(鹿児島県の郷土 料理) 鶏飯(けいはん)	○ 3-2	焼きししゃも じゃがいものハニーサラ いちご	牛乳・鶏ささみ・鶏卵・ししゃも	干椎茸・葱・きゅうり・人参・キャベツ・いちご	米・砂糖・油・じゃがいも・はちみつ	796 30.7
22金	(受験必勝献立) わかめ大豆ご飯	○ 3-2	とんかつ(3年生受験に勝 もやしのピリ辛 田舎汁 いよかん(いい予感)	牛乳・大豆・わかめ・豚肉・鶏卵・豆腐・赤みそ・白みそ	もやし・にら・人参・玉葱・大根・葱・小松菜・いよかん	米・白ごま・砂糖・くず粉・小麦粉・生パン粉・油・ごま油・じゃがいも	902 40.6
25月	定期考査一日目		給食がありません。ご家庭で 昼食の用意をお願いします。				
26火	親子丼(定期考査 二日目)	○ 3-3	みそ汁 もも缶	牛乳・鶏肉・かまぼこ・鶏卵・豆腐・生わかめ・白みそ	玉葱・小松菜・もも缶	米・麦	841 33.9
27水	ナン(定期考査三 日目)	○ 3-3	コンドライカレー じゃがいものフレンチサラダ キウイフルーツ	牛乳・豚ひき肉	にんにく・セロリ・玉葱・人参・マッシュルーム・ホールコーン・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・キウイフルーツ	ナン・油・バター・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	807 29.9
28木	上海焼きそば	○ 3-3	フルーツヨーグルトかけ	牛乳・豚肉・むきえび・イカ・うずらの卵・ヨーグルト	玉葱・人参・筍・干椎茸・さやいんげん・みかん缶・黄桃缶・パイン缶・レモン	油・蒸し中華・砂糖・でんぶん	921 36.5

・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください  
 ・6日(水)～8日(金)2年生は移動教室(スキー教室)のため、給食がありません。  
 ・25日(月)定期考査一日目のため、給食がありません。

### 今月の目標・・・健康作りを考えた食生活をしよう。

世界に誇れる日本の食・・・魔除けや縁起物にも大豆・大豆製品  
 大豆はたんぱく質が豊富に含まれ、栄養価の高い食べ物として知られていま  
 す。その栄養価の高さから節分の豆まき(邪気を追い払う)を始め、お正月の黒  
 豆(まめに暮らせる)様々な行事に使われています。節分は2月3日ですが、給食  
 は2月1日に大豆と鰯を使った、献立にしました。

**かせや  
インフルエンザの  
季節です!**

これらの予防ポイントをしっかり  
守って、かせやインフルエンザにか  
からないよう、気をつけましょう!

- 🍏 予防ポイント① 栄養バランスのよい食事
- 🏃 予防ポイント② 適度な運動
- 🌙 予防ポイント③ 十分な睡眠
- 🧼 予防ポイント④ 手洗い、うがい、マスク

—