

# 2月の予定献立表



令和6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)	たんぱく質 脂質 (g)	
3	月	<b>*節分*</b> いわしの蒲焼き丼	生揚げの田舎汁 きなこ豆		牛乳・いわし・生揚げ・みそ・ 煎り大豆・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・ごま・油・でんぶ ん・米粉・砂糖・じゃがいも・こ ま油	797	32.6 24.3	
4	火	★あんかけ 焼きそば	海藻サラダごま風味 ★フルーツポンチ		牛乳・豚肉・海藻・糸寒天	しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・もや し・チンゲンサイ・キャベツ・こまつな・ホール コーン・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	蒸し中華麺・油・砂糖・でんぶ ん・ごま・ごまペースト・ごま油	759	27.2 23.5	
5	水	メープルトースト	サーモンシチュー キャベツのサラダ		牛乳・ベーコン・鶏肉・脱脂粉 乳・鮭・生クリーム	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ こまつな・キャベツ・きゅうり・ホール コーン	食パン・バター・メープルシロッ プ・油・じゃがいも・小麦粉・砂 糖	783	32.2 37.6	
6	木	ごはん	魚のごまみそだれ 肉じゃが・かきたま汁		牛乳・さば・みそ・豚肉・鶏卵	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいん げん・えのきたけ・ねぎ・こまつな	米・砂糖・でんぶん・ごま・油・ しらたき・じゃがいも	825	38.5 28.6	
7	金	<b>*受験に勝つ!*</b> カツ丼	みそ汁 オレンジ		牛乳・豚肉・鶏卵・豆腐・油揚 げ・わかめ・みそ	たまねぎ・こまつな・だいこん・オレンジ	米・油・小麦粉・パン粉	877	40.9 26.2	
10	月	ターメリック ライス	根菜のスープカレー 大豆入りサラダ		牛乳・豚肉・大豆	れんこん・にんにく・しょうが・セロリ・ たまねぎ・ホールトマト・にんじん・しめ じ・さやいんげん・キャベツ・こまつな	米・米粒麦・油・さつまいも・り んごジャム・はちみつ・砂糖・こ ま	726	23.7 20.7	
12	水	マーボー丼	のりチョレギサラダ いちご		牛乳・豚肉・豚レバー・みそ・ 豆腐・糸寒天・のり	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だ いこん・さやいんげん・キャベツ・もや し・こまつな・いちご	米・米粒麦・油・砂糖・くず粉・ ごま・ごま油	810	36.2 28.1	
13	木	ごまとじゃこの ごはん	大豆入り卵焼き・切り干し大 根の炒め煮・鶏ごぼう汁		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・ 大豆・鶏卵・油揚げ・豆腐	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・切り 干し大根・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・ごま・砂糖・こんにゃく	811	35.6 27.2	
14	金	ペスカトーレ	パンプキンサラダ 米粉のチョコケーキ		牛乳・ベーコン・あさり・い か・えび・豆乳	にんにく・しょうが・タカノツメ・たまねぎ・に んじん・ホールトマト・マッシュルーム・ピーマ ン・パセリ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・レ モン	スバゲティ・油・アーモンド・は ちみつ・米粉・コーンスターチ・ 砂糖・油・粉糖	854	36.6 26.1	
17	月	★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・鶏肉・脱脂粉乳・えび・ 生クリーム・粉チーズ	にんじん・たまねぎ・エリンギ・こまつ な・キャベツ・きゅうり・りんご	米・油・小麦粉・バター・じゃが いも・はちみつ	793	27.8 25.6	
18	火	五目ごはん	小魚の南蛮漬け 呉汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・きびな ご・豚肉・大豆・みそ	ごぼう・干ししいたけ・にんじん・さやい んげん・ねぎ・だいこん・こまつな	米・米粒麦・砂糖・しらたき・こ ま・油・でんぶん・米粉・じゃが いも	750	32.8 24.1	
19	水	アーモンド トースト	トマトシチュ ツナ入りサラダ		牛乳・ベーコン・豚肉・粉チ ーズ・ツナ缶	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ ホールトマト・パセリ・キャベツ・こまつ な・ホールコーン	食パン・バター・はちみつ・アー モンド・油・じゃがいも・小麦 粉・砂糖	753	27.8 34.6	
20	木	チャーハン	豆腐入り春雨スープ 不思議な目玉焼き		牛乳・豚肉・鶏卵・豆腐・粉寒 天・脱脂粉乳	にんじん・にんにく・しょうが・干ししい たけ・ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ・だ いこん・黄桃缶	米・米粒麦・ごま油・油・でんぶ ん・春雨・砂糖	783	28.9 22.5	
21	金	かきたまうどん	さつまいもの和風サラダ オレンジ		牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵・か つお節	干ししいたけ・にんじん・ねぎ・こまつ な・きゅうり・もやし・オレンジ	冷凍うどん・でんぶん・油・さつ まいも・ごま・砂糖	728	30.1 26.4	
25	火	ごはん	★揚げぎょうざ ハンサンスー・わかめスープ		牛乳・豚肉・豆腐・わかめ	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	米・ぎょうざの皮・油・ごま油・ 春雨・砂糖・ごま	791	25.8 26.1	
26	水	<b>後期期末考査 *給食なし</b>								
27	木	★カレーライス	ガーリックドレッシングサラダ いちご		牛乳・豚肉・糸寒天	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ・こまつな・いちご	米・米粒麦・油・じゃがいも・マ ンゴーチャツネ・小麦粉・ごま・ 砂糖	774	24.0 23.7	
28	金	ココアパン	魚のハーブ焼き・リヨネーズ ポテト・ミネストローネ		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・レ ンズ豆・粉チーズ	にんにく・たまねぎ・ホールコーン・パセ リ・セロリ・にんじん・ホールトマト・ キャベツ	ココアパン・油・じゃがいも・マ カロニ	736	38.7 31.2	

◎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 ●● 2日(日) 節分

2025年の節分は2月2日です。節分は二十四節気の「立春」の前日で、今年の立春は2月3日なので、その前日の2日が節分となります。

3日(月)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わらせてきなこをまぶした料理です。きなこの風味とカリッとした食感が楽しめます。

## ◆◆ 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位の料理を2月と3月の給食に取り入れます。どうぞお楽しみに!

- 第1位 きなこ揚げパン
- 第2位 じゃがいものハニーサラダ
- 第3位 カレーライス
- 第4位 しょうゆラーメン
- 第5位 揚げぎょうざ すみちゃんカレー
- 第7位 フルーツポンチ
- 第8位 えびクリームライス・サイダーフルーツポンチ
- 第10位 あんかけ焼きそば

## ★世界の料理★

今月の世界の料理はカナダがテーマです。カナダでよくとれるメープルシロップやサーモンを使った料理を給食室で作ります。

**合格 がんばれ 3年生!**

2月は私立・都立高校の一般入試があります。7日の給食は、「受験に勝つ」という意味を込めてカツ丼を作ります。

