



# オンライン授業期間 昼食献立表

令和4年2月1日 荒川区立第三中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類 <sup>*</sup> - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (火)	ぎせい豆腐丼 	○		牛乳,鶏卵,押し豆腐,鶏肉	白米,サラダ油,三温糖,上白糖, かたくり粉	にんじん,長ねぎ	793 kcal 34.7 g 25.6 g 2.5 g
2 (水)	サーモンとマカロニのクリーム煮 	○		牛乳,鶏肉,さけ,粉チーズ	マカロニ・スパゲッティ,サラ ダ油,じゃがいも,薄力粉,バ ター	玉葱,にんじん,エリンギ,パセリ	714 kcal 29.5 g 22.7 g 1.2 g
3 (木)	★行事食「節分」 いわしの蒲焼き丼 	○		牛乳,まいわし	白米,かたくり粉,大豆白絞油, 上白糖,白いりごま,ごま油	しょうが,こまつな,にんじん,エリン ギ	758 kcal 26.4 g 23.2 g 1.6 g
4 (金)	ブルコギのつけご飯 	○		牛乳,豚肉,鶏肉	白米,サラダ油,上白糖,ごま油, 白いりごま	長ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,に ら,エリンギ	714 kcal 26.5 g 20.8 g 1.7 g
7 (月)	わかめご飯 	○	ウェーブワンタンスープ	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉	白米,ワンタンの皮	にんじん,白菜,長ねぎ,チンゲン菜	600 kcal 18.6 g 12.2 g 1.8 g
8 (火)	ご飯 	○	野菜のうま煮 	牛乳,鶏肉,生揚げ	白米,じゃがいも,こんにゃく, 三温糖	にんじん,玉葱,ごぼう,だいこん,エ リンギ,グリーンピース	734 kcal 24.7 g 18.0 g 1.7 g
9 (水)	中華ご飯 	○	トックスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵	白米,もち米,三温糖,ごま油, トック,かたくり粉	長ねぎ,にんじん,エリンギ,こまつ な,白菜,たけのこ,えのきたけ,チン ゲン菜	726 kcal 23.8 g 24.7 g 2.5 g
10 (木)	ご飯 	○	じゃがいものそぼろあんかけ	牛乳,鶏肉	白米,じゃがいも,大豆白絞油, 糸こんにゃく,サラダ油,三温 糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,グリーンピース	768 kcal 22.0 g 21.6 g 1.4 g
12 (土)	ドライカレー 	○		牛乳,豚肉,鶏肉,大豆	白米,サラダ油,薄力粉,バター	玉葱,にんじん,青ピーマン,にんに く,しょうが,セロリー	678 kcal 21.5 g 18.3 g 2.1 g

\* 食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

\* 8のつく日は『噛むカムDay!』  
噛みごたえのある食材を使用しています。