



# 2月献立表



令和3年1月29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	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (月)	ご飯 	○	キムムッチ 厚揚げと豚肉のみそ炒め わかめスープ	牛乳,のり,生揚げ,豚肉,わかめ,木綿豆腐,鶏肉	白米,ごま油,上白糖,白ごま,サラダ油,かたくり粉	にんにく,キャベツ,玉葱,たけのこ,にんじん,干し椎茸,しょうが,チンゲン菜,長ねぎ	874 kcal 34.1 g 34.1 g 2.8 g
2 (火)	★行事食「節分」 いわしのかば焼き丼 	○	豆苗のさっぱり和え きな粉大豆	牛乳,まいわし,豚肉,きな粉	白米,かたくり粉,大豆油,上白糖,白ごま,ごま油	しょうが,豆苗,キャベツ,にんじん,玉葱,えのきたけ,だいこん	894 kcal 35.4 g 28.8 g 1.8 g
3 (水)	わかめご飯 	○	野菜のうま煮 菜の花サラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳,わかめ,鶏肉,生揚げ,粉寒天	白米,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,上白糖,サラダ油,ごま油	にんじん,玉葱,ごぼう,だいこん,干し椎茸,えだまめ,菜の花,こまつな,もやし,とうもろこし,みかんジュース,みかん缶	838 kcal 27.7 g 20.0 g 2.4 g
4 (木)	ご飯 	○	チーズ入りミートローフ ベーコンと野菜のソテー 冬野菜のスープ	牛乳,豚肉,鶏卵,サラダチーズ,ベーコン,鶏肉	白米,パン粉,サラダ油,上白糖	にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ,こまつな,エリンギ,とうもろこし,かぶ,白菜,しょうが	868 kcal 34.6 g 31.3 g 3.0 g
5 (金)	みそかつ丼 	○	吉野汁 いちご	牛乳,豚肉,鶏肉,木綿豆腐	白米,薄力粉,パン粉,大豆油,上白糖,さといも,かたくり粉	だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな,いちご	833 kcal 35.7 g 22.2 g 2.7 g
8 (月)	ご飯 	○	✳ジャンボ揚げ餃子 はりはり漬け風サラダ 豆腐と春雨のスープ 	牛乳,豚肉,鶏肉,昆布,木綿豆腐	白米,大豆油,ごま油,ぎょうざの皮,白ごま,上白糖,緑豆春雨,かたくり粉	長ねぎ,にら,キャベツ,にんにく,しょうが,きゅうり,にんじん,切干しだいこん,干し椎茸,白菜,チンゲン菜	837 kcal 29.2 g 27.7 g 2.3 g
9 (火)	★郷土料理「愛媛県」 たい飯 	○	五目卵焼き 宇和島じゃこ天のみそ汁 カットでこぼん ★他県産水産物販売促進事業	牛乳,まだい,鶏卵,鶏肉,干ひじき,じゃこ天	白米,サラダ油,上白糖	しょうが,さやいんげん,にんじん,長ねぎ,たけのこ,干し椎茸,だいこん,ごぼう,こまつな,でこぼん	765 kcal 37.5 g 21.8 g 3.9 g
10 (水)	パンパン 	○	ポテトのグラタン ミネストローネ	牛乳,鶏肉,白花生,生クリーム,チーズ,粉チーズ,ベーコン,レンズまめ	パンパン,じゃがいも,サラダ油,バター,薄力粉,パン粉	玉葱,にんじん,とうもろこし,マッシュルーム,ほうれんそう,にんにく,キャベツ,セロリ,トマト缶	911 kcal 35.8 g 34.7 g 3.6 g
12 (金)	小松菜チャーハン 	○	ナムル 鶏団子と白菜のスープ ※フルーツヨーグルト(3年のみ)	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵	白米,サラダ油,ごま油,三温糖,白ごま,かたくり粉,緑豆春雨	しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,とうもろこし,白菜,ほうれんそう	804 kcal 28.9 g 30.5 g 3.1 g
13 (土)	ご飯 	○	カレーごま 揚げじゃがのそぼろ煮 野菜のちりめん和え	牛乳,鶏肉,大豆ミート,ちりめんじゃこ	白米,白ごま,じゃがいも,大豆油,三温糖,かたくり粉,ごま油	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース,こまつな,キャベツ,とうもろこし,もやし	826 kcal 27.4 g 25.4 g 1.9 g
15 (月)	ご飯 	○	さわらの西京焼き にんじんしりしり ✳豚汁	牛乳,さわら,ツナ,鶏卵,豚肉,木綿豆腐	白米,上白糖,白練りごま,白すりごま,サラダ油,さつまいも,こんにゃく	もやし,こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	847 kcal 37.6 g 26.6 g 2.9 g
16 (火)	鶏ごぼうピラフ 	○	ABCスープ ✳チョコスコーン	牛乳,鶏肉,ベーコン,鶏卵,牛乳	白米,サラダ油,マカロニ・スパゲッティ,じゃがいも,薄力粉,上白糖,バター,チョコチップ	ごぼう,にんじん,グリーンピース,玉葱,キャベツ,エリンギ,パセリ	840 kcal 24.9 g 26.7 g 2.9 g
17 (水)	ピピンパ 	○	チンゲン菜と卵のスープ モンブランピーチ	牛乳,鶏肉,鶏卵,生クリーム,プレーンヨーグルト	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,白ごま,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,もやし,ぜんまい水煮,チンゲン菜,長ねぎ,干し椎茸,黄桃缶	852 kcal 30.6 g 28.1 g 3.4 g
18 (木)	✳みそラーメン 	○	めひかりの衣揚げ 青菜の磯和え 	牛乳,豚肉,めひかり,のり	蒸し中華めん,ごま油,白すりごま,白ねりごま,マヨネーズ,薄力粉,大豆油,白ごま,上白糖	にんじん,もやし,干し椎茸,長ねぎ,玉葱,とうもろこし,ほうれんそう,にんにく,しょうが,こまつな,キャベツ,えのきたけ	804 kcal 33.1 g 27.6 g 3.9 g
19 (金)	★地産地消「東京X」 東京Xの豚丼 	○	呉汁 りんご	牛乳,豚肉,大豆,鶏肉,油揚げ	白米,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう,玉葱,さやいんげん,だいこん,ぶなしめじ,長ねぎ,こまつな,りんご	800 kcal 31.1 g 23.5 g 2.6 g
22 (月)	茶飯 	○	おでん ごまみそドレッシングサラダ ※ヨーグルト(3年のみ)	牛乳,結び昆布,つみれ,さつま揚げ,はんぺん,焼き竹輪,うずら卵,鶏肉	白米,上白糖,じゃがいも,こんにゃく,竹輪,白ごま,ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし	805 kcal 30.8 g 18.7 g 3.1 g
24 (水)	ハニートースト 	○	さけとマカロニのクリーム煮 わかめとツナのサラダ	牛乳,鶏肉,さけ,粉チーズ,ツナ,わかめ	ソフトフランスパン,バター,はちみつ,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,マカロニ・スパゲッティ,上白糖,白ごま	玉葱,にんじん,えのきたけ,パセリ,だいこん,きゅうり	842 kcal 32.0 g 37.7 g 3.1 g
25 (木)	カラフル焼肉丼 	○	大根のみそ汁 ✳大学芋	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,さつまいも,大豆油,水あめ,黒ごま	にんじん,たけのこ,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,にんにく,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	892 kcal 27.8 g 27.7 g 2.6 g
26 (金)	ご飯 	○	いかと白身魚のチリソース もやしの中華和え ウェーブワンタンスープ	牛乳,いか,ホキ,わかめ,鶏肉	白米,かたくり粉,大豆油,ごま油,上白糖,白ごま,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,にんじん,もやし,きゅうり,白菜,こまつな	797 kcal 31.6 g 20.4 g 3.2 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。

\*3年生のリクエスト給食には、✳がついています。

※3年生は給食費の調整のため、2/12、2/22にデザートを追加しています。