



2月献立表

令和5年1月31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 (水)	ご飯 	○	かつおでんぶ じゃがいものそぼろあんかけ ゆず和え	牛乳、粉かつお、鶏肉	白米、上白糖、白いりごま、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、白菜、こまつな、だいこん、ゆず果汁	747 kcal 25.9 g 23.1 g 2.2 g
2 (木)	親子丼 	○	ひじきのサラダ 果物（いよかん予定） ★旬のかんきつ類食べ比べ①	牛乳、鶏肉、鶏卵、刻みのり、干ひじき	白米、上白糖、サラダ油	玉葱、糸みつば、にんじん、だいこん、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、いよかん	770 kcal 28.4 g 25.3 g 2.7 g
3 (金)	★行事食「節分」 いわしのかば焼き丼 	○	みそけんちん汁 きな粉大豆	牛乳、まいわし、鶏肉、油揚げ、きな粉	白米、かたくり粉、大豆白絞油、上白糖、白いりごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	855 kcal 35.4 g 29.2 g 2.1 g
4 (土)	ご飯 	○	キムムッチ 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳、刻みのり、豚肉、押し豆腐	白米、ごま油、上白糖、白いりごま、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、きゅうり、白菜、もやし、とうもろこし	749 kcal 28.2 g 26.9 g 2.3 g
6 (月)	厚揚げ麻婆丼 	○	チョレギ風サラダ 果物（津のかがやき予定） ★旬のかんきつ類食べ比べ②	牛乳、豚肉、鶏肉、生揚げ、わかめ、ちりめんじゃこ、刻みのり	白米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にら、だいこん、きゅうり、キャベツ、津のかがやき	763 kcal 32.7 g 26.6 g 2.9 g
7 (火)	ご飯 	○	本さわらの西京焼き 青菜のおかか和え 吉野汁	牛乳、本さわり、糸削り節、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ	白米、上白糖、白練りごま、白すりごま、さといも、かたくり粉	ほうれんそう、白菜、もやし、だいこん、にんじん、長ねぎ	728 kcal 35.3 g 23.0 g 2.7 g
8 (水)	高菜チャーハン 	○	いかのねぎソースかけ 豆腐と春雨のスープ 	牛乳、豚肉、いか、鶏肉、木綿豆腐	白米、米粒麦、ごま油、白いりごま、かたくり粉、大豆白絞油、上白糖、緑豆春雨	高菜漬、しょうが、にんにく、長ねぎ、えのきたけ、白菜、チンゲン菜	791 kcal 33.2 g 32.6 g 3.6 g
9 (木)	★郷土料理「群馬県」 おっきりこみ 	○	ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ	牛乳、鶏肉、油揚げ、焼きちくわ、あおのり、ツナ	ほうとう麺、さといも、板こんにゃく、かたくり粉、薄力粉、大豆白絞油、サラダ油、上白糖	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、もやし、きゅうり、玉葱	722 kcal 30.6 g 28.7 g 3.9 g
10 (金)	高野豆腐のそぼろご飯 	○	じゃがいものみそ汁 抹茶ミルクプリン	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、わかめ、油揚げ、豆乳、生クリーム、アガー	白米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、はちみつ	しょうが、にんじん、たけのこ、干し椎茸、グリーンピース、長ねぎ、こまつな	766 kcal 31.6 g 26.3 g 2.6 g
13 (月)	ご飯 	○	じゃこのつくだ煮 炒り鶏 菜の花サラダ	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、生揚げ	白米、上白糖、白いりごま、じゃがいも、板こんにゃく、サラダ油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、たけのこ、ごぼう、干し椎茸、グリーンピース、なのはな、こまつな、もやし、とうもろこし	753 kcal 29.1 g 22.8 g 2.6 g
14 (火)	えびクリームライス 	○	海藻サラダ 豆腐のチョコレートケーキ	牛乳、鶏肉、むきえび、白花生ペースト、スキムミルク、わかめ、絹ごし豆腐、豆乳	白米、サラダ油、薄力粉、バター、糸こんにゃく、白いりごま、ごま油、三温糖、上白糖、はちみつ、粉砂糖	にんじん、玉葱、エリンギ、しょうが、グリーンピース、もやし、きゅうり、とうもろこし	883 kcal 31.8 g 26.3 g 2.9 g
15 (水)	ご飯 	○	五目卵焼き 白菜サラダ かぶのみそ汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、干ひじき、糸削り節、油揚げ	白米、サラダ油、上白糖、マヨネーズ	にんじん、長ねぎ、たけのこ、干し椎茸、白菜、もやし、きゅうり、かぶ、かぶ葉、えのきたけ	727 kcal 29.0 g 25.7 g 3.1 g
16 (木)	★伝統野菜「千寿ねぎ」 千寿ねぎの焼き鳥丼 	○	かきたま汁 果物（いちご予定）	牛乳、鶏肉、刻みのり、絹ごし豆腐、鶏卵	白米、サラダ油、三温糖、かたくり粉	しょうが、長ねぎ、玉葱、にんじん、えのきたけ、こまつな、いちご	774 kcal 32.4 g 26.7 g 2.7 g
17 (金)	ぶどうパン 	○	ホキのナポリソース コーンポテト ABCスープ	牛乳、ホキ、鶏肉	ぶどうパン、かたくり粉、大豆白絞油、上白糖、じゃがいも、サラダ油、マカロニ・スパゲッティ	しょうが、とうもろこし、パセリ、にんじん、玉葱、キャベツ、エリンギ	767 kcal 34.0 g 24.3 g 3.6 g
20 (月)	わかめご飯 	○	豆あじの南蛮漬け 豚汁 果物（みかん予定） ★旬のかんきつ類食べ比べ③	牛乳、炊き込みわかめ、豆あじ、豚肉	白米、かたくり粉、大豆白絞油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、長ねぎ、だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、みかん	752 kcal 24.7 g 18.4 g 2.4 g
21 (火)	ホットドック 	○	にんじんドレッシングサラダ かぼちゃとさつまいものポターージュ	牛乳、フランクフルト、生クリーム、スキムミルク	コッペパン、オリーブ油、上白糖、さつまいも、サラダ油、バター、クルトン	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、玉葱、かぼちゃ、しょうが、パセリ	798 kcal 28.6 g 35.8 g 3.9 g
22 (水)	ご飯 	○	銀だらのみそ焼き 切り干し大根と豚肉の炒め煮 みぞれ汁	牛乳、銀だら、豚肉、鶏肉	白米、上白糖、サラダ油、三温糖、板こんにゃく、かたくり粉	切り干しだいこん、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、だいこん	743 kcal 28.4 g 26.8 g 2.7 g
24 (金)	チンジャオロース丼 	○	果物（はるみ予定） ★旬のかんきつ類食べ比べ④ 定期考査	牛乳、豚肉	白米、サラダ油、かたくり粉、上白糖、ごま油	しょうが、青ピーマン、赤ピーマン、玉葱、たけのこ、にんにく、いずのはる	688 kcal 25.0 g 22.1 g 1.7 g
27 (月)	豚丼 	○	果物（はるみ予定） ★旬のかんきつ類食べ比べ⑤	牛乳、豚肉	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、はるみ	662 kcal 24.3 g 17.2 g 1.5 g
28 (火)	焼きカレーパン 	○	チキンポトフ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆ミート、レンズ豆	コッペパン、サラダ油、薄力粉、乾燥パン粉、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ	玉葱、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな	716 kcal 33.1 g 26.1 g 3.4 g

こちらのQRコードから、スマートフォンで毎日の給食の写真と栄養士のコメントをご覧いただけます。（今月分順次掲載予定）



*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「噛むかムDay！」
噛みごたえのある食材を使用しています。