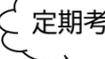


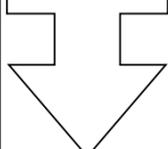


2月献立表

令和6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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (木)	★行事食・節分 いわしのかば焼き丼 	○	かみなり汁 きな粉大豆	牛乳,まいわし,木綿豆腐,鶏肉, きな粉	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,にんじん,だいこん,長ねぎ, こまつな	804 kcal 32.8 g 27.6 g 2.1 g
2 (金)	キムチチャーハン 	○	ばりばりサラダ わかめスープ 果物 (はるみ予定)	牛乳,豚肉,わかめ,絹ごし豆腐	白米,サラダ油,ごま油,ワナン の皮,大豆白絞油,はちみつ	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ, 青ピーマン,白菜キムチ,きゅうり, キャベツ,はるみ	724 kcal 21.9 g 30.1 g 3.5 g
5 (月)	ご飯 	○	かつおでんぶ 肉豆腐 青菜の磯和え	牛乳,粉かつお,豚肉,木綿豆腐, 刻みのり	白米,上白糖,白いりごま,糸こ んにゃく,サラダ油,三温糖	にんじん,玉葱,干し椎茸,こまつな,ほ うれんそう,もやし,えのきたけ,白菜	731 kcal 30.4 g 24.6 g 2.4 g
6 (火)	カラフル焼肉丼 	○	和風コーンサラダ 抹茶ミルクプリン	牛乳,豚肉,生クリーム,粉寒天	白米,サラダ油,上白糖,かたく り粉,はちみつ	にんじん,たけのこ,玉葱,青ピーマン, 赤ピーマン,にんにく,キャベツ,もや し,きゅうり,とうもろこし,こまつな, だいこん	754 kcal 28.2 g 24.3 g 2.1 g
7 (水)	ご飯 	○	さわらの西京焼き 卵と野菜の和え物 吉野汁	牛乳,さわら,鶏卵,鶏肉,木綿豆 腐	白米,上白糖,白練りごま,白す りごま,サラダ油,白いりごま, さといも,かたくり粉	こまつな,もやし,キャベツ,にんじん, だいこん,長ねぎ	736 kcal 35.3 g 22.7 g 2.9 g
8 (木)	アマトリチャーナ 	○	ツナサラダ パイとさつまいものパイ  噛むカムDay!	牛乳,豚肉,ベーコン,粉チーズ, ツナ	パンネ,サラダ油,オリーブ油, 薄力粉,上白糖,さつまいも ペースト,パイ皮	玉葱,にんにく,トマト缶,もやし,だい こん,こまつな,にんじん,パイ缶	852 kcal 28.8 g 37.3 g 2.5 g
9 (金)	ご飯 	○	じゃがいものそぼろあんかけ わかめとじゃこのサラダ 果物 (でこぼん予定)	牛乳,鶏肉,わかめ,ちりめん じゃこ	白米,じゃがいも,大豆白絞油, サラダ油,糸こんにゃく,三温 糖,かたくり粉,上白糖	にんじん,玉葱,グリーンピース,もやし, こまつな,きゅうり,とうもろこし,で こぼん	760 kcal 26.9 g 22.6 g 2.6 g
13 (火)	北海道産ほたての中華丼 	○	チョレギ風サラダ 果物 (いちご予定)  北海道八雲町より提供!	牛乳,豚肉,ほたて貝柱,わかめ, ちりめんじゃこ,刻みのり	白米,サラダ油,かたくり粉,ご ま油,白いりごま,上白糖	しょうが,白菜,にんじん,たけのこ,玉 葱,干し椎茸,チンゲン菜,だいこん,も やし,キャベツ,いちご	751 kcal 33.5 g 24.4 g 3.2 g
14 (水)	チリコンカンライス 	○	にんじンドレッシングサラダ 豆腐のチョコレートケーキ	牛乳,豚肉,豚レバーチップ,白 いんげん豆,ひよこ豆,レンズ 豆,絹ごし豆腐,豆乳	白米,サラダ油,じゃがいも,上 白糖,薄力粉,オリーブ油,はち みつ,粉砂糖	にんじん,玉葱,トマト缶,しょうが,に んにく,トマトピューレー,キャベツ, きゅうり,だいこん	863 kcal 27.3 g 22.4 g 2.0 g
15 (木)	ご飯 	○	干草焼き ひじきの彩煮 じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,干ひじき,ベー コン,わかめ,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,三温糖, じゃがいも	にんじん,たけのこ,玉葱,干し椎茸,赤 ピーマン,黄ピーマン,長ねぎ	731 kcal 29.6 g 25.8 g 3.0 g
16 (金)	もちしのだうどん 	○	ちくわの磯辺揚げ みそドレッシングサラダ	牛乳,油揚げ,鶏肉,焼きちくわ, あおのり	うどん,もち,上白糖,かたくり 粉,薄力粉,大豆白絞油,サラダ 油,ごま油	干し椎茸,こまつな,長ねぎ,にんじん, キャベツ,もやし,とうもろこし	755 kcal 30.7 g 25.9 g 3.5 g
19 (月)	ご飯 	○	さけのさざれ焼き 豆苗のさっぱり和え 田舎汁	牛乳,さけ,豚肉,生揚げ	白米,マヨネーズ (卵不使 用),パン粉,ごま油,上白糖,こ んにゃく,じゃがいも	豆苗,白菜,にんじん,玉葱,えのきた け,だいこん,ごぼう,長ねぎ	790 kcal 36.5 g 28.8 g 2.6 g
20 (火)	セサミトースト 	○	北海道産ほたてと野菜のクリーム煮 海藻サラダ  北海道八雲町より提供!	牛乳,鶏肉,ほたて貝柱,白花生 ペースト,スキムミルク,粉 チーズ,わかめ	食パン,白すりごま,はちみつ, バター,サラダ油,じゃがいも, 薄力粉,糸こんにゃく,白いり ごま,ごま油,三温糖	玉葱,にんじん,エリンギ,パセリ,もや し,こまつな,とうもろこし	756 kcal 36.3 g 29.7 g 3.5 g
21 (水)	親子丼 	○	はたはたのから揚げ 大根のみそ汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,刻みのり,はた はた,油揚げ	白米,上白糖,サラダ油,かたく り粉,大豆白絞油	玉葱,糸みつば,しょうが,にんにく,だ いこん,えのきたけ,長ねぎ	794 kcal 33.6 g 29.5 g 3.2 g
22 (木)	★地域の食材・石川県 ご飯 	○	加賀れんこん入り鶏つくね ポン酢ドレッシングサラダ 五郎島金時のみそ汁	牛乳,鶏肉,押し豆腐,油揚げ	白米,パン粉(乾燥),サラダ油, 上白糖,かたくり粉,ごま油,白 いりごま,さつまいも	玉葱,れんこん,もやし,にんじん,きゅ うり,こまつな,しょうが,にんにく,だ いこん,長ねぎ	740 kcal 29.5 g 21.5 g 2.7 g
26 (月)	ご飯 	○	のりの佃煮 肉じゃがのカレー煮 白菜サラダ	牛乳,刻みのり,豚肉,生揚げ,糸 削り節	白米,上白糖,じゃがいも,しら たき,サラダ油,三温糖,マヨ ネーズ (卵不使用)	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピー ス,白菜,もやし,きゅうり	745 kcal 26.5 g 22.6 g 2.8 g
27 (火)	三色そぼろ丼 	○	豚汁  定期考査	牛乳,鶏肉,鶏卵,豚肉,木綿豆腐	白米,サラダ油,上白糖,じゃが いも,こんにゃく	しょうが,こまつな,だいこん,にんじ ん,えのきたけ,長ねぎ	735 kcal 32.3 g 24.2 g 2.7 g
28 (水)	チンジャオロース丼 	○	トックスープ  噛むカムDay!	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵	白米,サラダ油,かたくり粉,上 白糖,ごま油,トック	しょうが,青ピーマン,赤ピーマン,玉 葱,たけのこ,にんにく,えのきたけ,長 ねぎ,にら	779 kcal 31.0 g 27.4 g 2.5 g
29 (木)	ビビンバ 	○	春雨サラダ	牛乳,豚肉,わかめ,ロースハム	白米,サラダ油,上白糖,ごま油, 白いりごま,緑豆春雨	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,きゅうり	738 kcal 27.9 g 24.7 g 3.3 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「噛むカムDay!」
噛みこたえのある食材を使用しています。