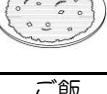
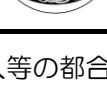




2月献立表

令和7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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 (月)	★行事食・節分 いわしの蒲焼き丼 	○	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	819 kcal 33.1 g 27.9 g 2.1 g
4 (火)	麻婆丼 	○	ナムル 抹茶ミルクプリン	牛乳,豚肉,木綿豆腐,生クリーム,アガー	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,三温糖,白いりごま,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,干し椎茸,にら,もやし,ほうれんそう,とうもろこし	773 kcal 28.8 g 26.3 g 2.5 g
5 (水)	★郷土料理・宮城県 ご飯 	○	さけのさざれ焼き 笹かまぼこのおかか和え おくすかけ	牛乳,さけ,笹かまぼこ,糸削り節,木綿豆腐,油揚げ	白米,マヨネーズ(卵不使用),パン粉,さといも,しらたき,焼き豆,かたくり粉	ほうれんそう,白菜,もやし,にんじん,ごぼう,干し椎茸,こまつな	761 kcal 35.7 g 26.6 g 2.6 g
6 (木)	★伝統野菜・千寿ねぎ 千寿ねぎの焼き鳥丼 	○	田舎汁 果物(いちご予定) 	牛乳,鶏肉,刻みのり,生揚げ	白米,サラダ油,三温糖,かたくり粉,板こんにゃく,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,いちご	780 kcal 31.5 g 26.1 g 2.7 g
7 (金)	ご飯 	○	キムムッチ じゃがいものそぼろあんかけ 菜の花サラダ 果物(デコボン予定)	牛乳,刻みのり,鶏肉	白米,ごま油,上白糖,白いりごま,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	にんにく,にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,和種なばな,こまつな,もやし,とうもろこし,デコボン	781 kcal 25.6 g 24.6 g 2.2 g
10 (月)	ご飯 	○	根菜と白身魚のチリソース もやしの中華和え 中華わかたまスープ	牛乳,まだら,わかめ,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,大豆白絞油,かたくり粉,ごま油,上白糖,白いりごま	れんこん,ごぼう,しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,こまつな,にんじん	733 kcal 26.3 g 23.7 g 2.8 g
12 (水)	ご飯 	○	しらすの和風チーズオムレツ 茎わかめのきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏肉,しらす干し,鶏卵,チーズ,茎わかめ,豚肉,木綿豆腐,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,しらたき,三温糖,白いりごま,ごま油	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,エリンギ,ごぼう,こまつな	737 kcal 33.5 g 26.4 g 3.5 g
13 (木)	焼きカレーパン 	○	豚肉と野菜のしょうがスープ わかめとじゃこのサラダ	牛乳,豚肉,大豆ミート,わかめ,ちりめんじゃこ	無塩コッペパン,サラダ油,薄力粉,パン粉,塩こうじ,じゃがいも,上白糖	玉ねぎ,にんじん,セロリー,しょうが,白菜,チンゲン菜,もやし,こまつな,きゅうり,とうもろこし	743 kcal 37.3 g 29.8 g 3.7 g
14 (金)	コーンえだまめピラフ 	○	ミネストローネ チョコスコーン 	牛乳,鶏肉,ベーコン,ウィンナー,レンズまめ,鶏卵	白米,サラダ油,じゃがいも,薄力粉,上白糖,バター,チョコチップ	玉ねぎ,とうもろこし,えだまめ,にんにく,にんじん,キャベツ,セロリー,トマト缶	818 kcal 26.3 g 29.2 g 3.0 g
17 (月)	ご飯 	○	カリカリ大豆ふりかけ 冬のキムチ鍋 海藻サラダ 果物(せとか予定)	牛乳,大豆,あおのり,粉かつお,豚肉,木綿豆腐,わかめ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,白いりごま,上白糖,じゃがいも,サラダ油,白すりごま,白練りごま,糸こんにゃく,ごま油,三温糖	にんじん,長ねぎ,白菜,にら,ごぼう,えのきだけ,白菜キムチ,もやし,こまつな,きゅうり,とうもろこし,せとか	736 kcal 27.7 g 24.0 g 2.5 g
18 (火)	ご飯 	○	本ししゃもの衣揚げ レモン和え 五目肉じゃが 噛む力Day!	牛乳,本ししゃも,豆乳,豚肉,油揚げ	白米,マヨネーズ(卵不使用),薄力粉,大豆白絞油,三温糖,じゃがいも,糸こんにゃく,上白糖	こまつな,白菜,とうもろこし,もやし,レモン,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,グリーンピース	793 kcal 34.6 g 25.2 g 2.6 g
19 (水)	チリビーンズドック 	○	ほたてと野菜のクリーム煮 果物(いちご予定) 	牛乳,大豆,豚肉,チーズ,鶏肉,ほたてがい,白花生ペースト,スキムミルク	コッペパン,サラダ油,上白糖,薄力粉,じゃがいも,バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,エリンギ,いちご	806 kcal 44.1 g 29.6 g 3.6 g
20 (木)	ご飯 	○	ぎんだらの西京焼き 切り干し大根のオイスターソース炒め かきたま汁	牛乳,ぎんだら,豚肉,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,上白糖,白練りごま,白すりごま,ごま油,三温糖,かたくり粉	切り干しだいこん,にら,もやし,にんじん,長ねぎ	798 kcal 34.1 g 32.5 g 2.9 g
21 (金)	親子丼 	○	ボン酢ドレッシングサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,刻みのり,わかめ,油揚げ	白米,上白糖,サラダ油,ごま油,白いりごま,さつまいも	玉ねぎ,糸みつば,もやし,にんじん,だいこん,しょうが,にんにく,白菜,こまつな	795 kcal 31.5 g 26.8 g 3.4 g
25 (火)	豚丼 	○	ばりばりサラダ 定期考査	牛乳,豚肉	白米,サラダ油,しらたき,三温糖,かたくり粉,ワンタンの皮,大豆白絞油,はちみつ	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう,玉ねぎ,こまつな,きゅうり,もやし,キャベツ	725 kcal 25.0 g 24.3 g 1.9 g
26 (水)	三色そぼろ丼 	○	豚汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,油揚げ,豚肉,木綿豆腐	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,こんにゃく	しょうが,こまつな,だいこん,えのきだけ,にんじん,長ねぎ	737 kcal 33.1 g 25.3 g 2.4 g
27 (木)	ブルコギのつけご飯 	○	おかしな目玉焼き	牛乳,豚肉,粉寒天,乳酸菌飲料	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,にら,エリンギ,ぶなしめじ,長ねぎ,黄桃缶	723 kcal 25.6 g 22.3 g 1.4 g
28 (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 噛む力Day!	牛乳,油揚げ,鶏肉,焼きちくわ,あおのり	冷凍うどん,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,白菜,もやし,とうもろこし	735 kcal 30.0 g 24.8 g 3.8 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「噛む力Day！」
噛みごたえのある食材を使用しています。

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)

