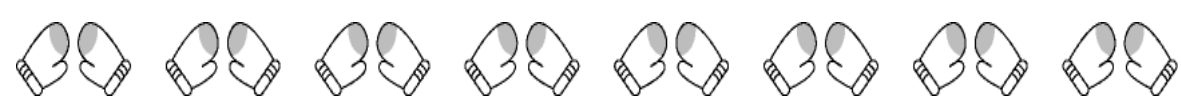


令和7年 2月分献立予定表



荒川区立第五中学校

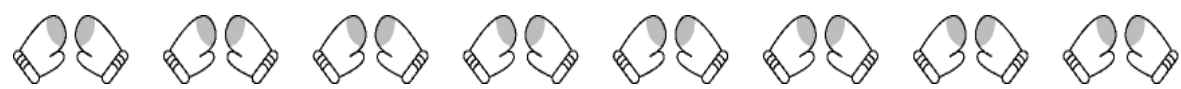
日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	《節分メニュー》 節分ごはん 三色ナムル いわしのつみれ汁	牛乳 いり大豆 昆布 鶏ひき肉 油揚げ いわしすり身 このしろすり身 みそ 豆腐 かつお節	米 もち米 三温糖 白いりごま ごま油 砂糖 でんぷん こんにゃく 油	にんじん ほうれん草 もやし にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう 大根	722	29.1
4	火	肉みそと野菜かけごはん 三平汁 サイダーポンチ♪	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 鮭 さば節	米 油 三温糖 でんぷん 白すりごま こんにゃく 里芋	しょうが にんにく 玉葱 もやし にんじん 大根 しめじ 白菜 長ねぎ りんご缶 パイン缶 みかん缶	818	33.5
5	水	カレーピラフ 白菜スープ さつまいものケーキ♪	牛乳 豚ひき肉 豚小間肉 豆乳	米 油 さつまいも 小麦粉 バター 砂糖 粉砂糖	にんにく 玉葱 にんじん エリンギ グリーンピース セロリー 白菜 しょうが	855	26.7
6	木	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ♪ きゅうりと大根の中華和え 五目スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	米 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉 油 白いりごま	キャベツ 長ねぎ にら にんにく しょうが 大根 きゅうり にんじん たけのこ水煮 もやし 干し椎茸 小松菜	760	27.1
7	金	オムライス ジュリアンスープ くだもの	牛乳 鶏肉 たまご 豚小間肉	米 バター 油	玉葱 マッシュルーム水煮 にんじん キャベツ しょうが 不知火	746	30.8
10	月	中華炊き込みおこわ ひじき五目ナムル 中華たまごスープ	牛乳 鶏肉 ほたて貝 大豆 干ひじき たまご 豆腐	米 もち米 三温糖 ごま油 白すりごま 砂糖 油 でんぷん	たけのこ水煮 にんじん 干し椎茸 しょうが グリンピース もやし 小松菜 きゅうり ホールコーン クリームコーン 長ねぎ	740	32.8
12	水	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き おかか和え しめじのみそ汁	牛乳 メルルーサ みそ かつお節 生揚げ さば節	米 油 エッグゲアマヨネーズ すりごま	玉葱 キャベツ にんじん もやし 小松菜 しめじ 長ねぎ	725	33.8
13	木	ごはん のりの佃煮♪ 五目肉じゃが ごま和え	牛乳 ほしのり 豚小間肉 油揚げ かつお節	米 砂糖 じゃがいも しらたき 三温糖 白いりごま 白すりごま	玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 さやいんげん キャベツ もやし ほうれん草	758	26.6
14	金	《バレンタインメニュー》 スパゲティミートソース イタリアンサラダ 豆乳ココアプリン	牛乳 大豆 豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 豆乳 寒天	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 三温糖 砂糖 はちみつ あられ麩	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん エリンギ キャベツ ホールコーン にんにく	757	30.7
17	月	マーボー豆腐丼 春雨サラダ♪ くだもの	牛乳 豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 みそ	米 押麦 油 三温糖 ごま油 でんぷん 緑豆春雨 白いりごま 砂糖	たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱 しょうが にんにく 長ねぎ にら にんじん キャベツ きゅうり はるか	768	28.9
18	火	ミルクパン 白身魚のトマトソース焼き しゃきしゃきサラダ ABCパスタスープ	牛乳 ホキ チーズ 鶏肉	ミルクパン オリーブ油 砂糖 油 アルファベットマカロニ じゃがいも コーンスターチ	にんにく 玉葱 ダイストマト キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン しめじ しょうが	724	39.9
19	水	ビビンバ♪ トックスープ♪ くだもの	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 たまご	米 油 三温糖 ごま油 砂糖 トック でんぷん	しょうが にんにく にんじん 小松菜 大豆もやし 白菜 豆苗 長ねぎ りんご	767	32.6
20	木	《受験応援メニュー》 勝つ！カレーライス♪ もやしのサラダ くだもの	牛乳 鶏肉モモ 豚小間肉	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター はちみつ 白すりごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 もやし 小松菜 いよかん	900	32.2
21	金	ごはん わかさぎの南蛮漬け 和風サラダ 豚汁♪	牛乳 わかさぎ かつお節 豚小間肉 豆腐 みそ さば節	米 でんぷん 油 砂糖 三温糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 ごぼう	861	32.7
25	火	ピザトースト シーフードチャウダー 豆乳ヨーグルト	牛乳 ベーコン ピザチーズ ほたて貝 むきえび スkimミルク 粉チーズ 生クリーム 豆乳ヨーグルト	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉葱 ピーマン にんじん	885	41.0
26	水	厚揚げ入り豚キムチ丼♪ 中華スープ おかしな目玉焼き♪	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐 寒天	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 白いりごま	にんにく 玉葱 長ねぎ 白菜キムチ たけのこ水煮 にら にんじん 小松菜 しょうが もも缶	788	31.6
27	木	きつねうどん 大根のレモン和え 大学芋♪	牛乳 鶏肉 かつお節 昆布 油揚げ	うどん 砂糖 さつまいも 油 水あめ 黒いりごま	干し椎茸 にんじん 小松菜 長ねぎ 大根 きゅうり レモン	820	28.9
28	金	ごはん かぼちゃのコロッケ♪ じゃこサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 生クリーム ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ みそ さば節	米 油 乾燥マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 白いりごま	かぼちゃ 玉葱 もやし 小松菜 にんじん キャベツ 白菜	835	26.3



2月の目標

◎給食目標：食事と健康について考えよう

◎食育目標：生涯の健康と食事について知ろう



※♪マークのついた献立は、リクエストメニューです。
※材料の購入等の都合により、変更することがあります。

