

2月分予定献立表

平成29年度

中野区立中野第三中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|------|--|----|------------------------------|------------------|--|--|
| 1木★ | ・ご飯 ・いわしの筒煮 ・キャベツのおかか和え ・呉汁・鬼まんじゅう <i>節分メニュー</i> | ○ | いわし、油揚げ、鰹厚削り節、みそ、豆腐、大豆 | 牛乳、昆布 | にんじん、こまつな、こねぎ しょうが、梅、キャベツ、ごぼう、だいこん | 米、むぎ、砂糖、じゃが芋、薄力粉、こんにやく、さつまいも 油 769 kcal 28.1 g 17.0 g 2.8 g |
| 2金 | ・ご飯 ・いかのレモンじょうゆ ・生姜漬け ・じゃがバター ・小松菜とわかめのみそ汁 | ○ | いか、鰹厚削り節、油揚げ、みそ | 牛乳、青のり、わかめ | にんじん、こまつな レモン、キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん、ねぎ | 米、むぎ、かたくり粉、砂糖、じゃがいも 油、バター 762 kcal 27.8 g 20.6 g 2.9 g |
| 5月 | ・うぐいすぎなこあげパン ・かぼちゃとさつまいものサラダ ・鶏団子と白菜のスープ ・りんご | ○ | 鶏肉、鶏がら | 牛乳、ヨーグルト | かぼちゃ、にんじん、チンゲンツアイ 干しぶどう、ねぎ、しょうが、だいこん、はくさい、椎茸、りんご | 砂糖、さつまいも、かたくり粉、強力粉、はるさめ 油、エッグフリー（卵不使用のマヨネーズ） 758 kcal 23.8 g 25.8 g 2.8 g |
| 6火★ | ・ご飯 ・春巻き ・ホイコーロー ・中華風コンソープ ・杏仁豆腐 <i>中国料理</i> | ○ | 豚肉、みそ、鶏がら、鶏肉、たまご | 牛乳、寒天 | にんじん、チンゲンツアイ にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、コーン、玉葱、ねぎ、キャベツ、みかん缶 | 米、むぎ、はるさめ、かたくり粉、春巻きの皮、砂糖 油、ごま油 847 kcal 28.6 g 24.3 g 2.7 g |
| 7水 | ・ご飯 ・アジの香味焼き ・カレー粉ふき芋 ・野菜のアーモンド和え ・春雨スープ | ○ | アジ、みそ、鶏肉、鶏がら | 牛乳 | こまつな、にんじん、チンゲンツアイ しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、キャベツ、たけのこ、椎茸 | 米、むぎ、じゃがいも、砂糖、はるさめ アーモンド、油、ごま 739 kcal 30.5 g 15.6 g 2.8 g |
| 8木★ | ・ちゃんぽんめん ・きびなご大豆の甘辛揚げ ・カステラ <i>長崎県郷土料理</i> | ○ | 豚肉、えび、いか、鶏がら、かまぼこ、大豆、たまご | 牛乳、きびなご | にんじん しょうが、玉葱、キャベツ、干し椎茸、もやし、ねぎ | ちゃんぽんめん、かたくり粉、砂糖、強力粉、はちみつ、中ざら糖 油、ごま油、ごま 741 kcal 31.0 g 26.9 g 2.9 g |
| 9金 | ・ご飯 ・さばの塩焼き ・ひじき煮 ・切り干し大根のごま和え ・大根と庄内麩のみそ汁 | ○ | さば、油揚げ、大豆、ひじき、鰹厚削り節、みそ | 牛乳 | さやいんげん、こまつな、にんじん れんこん、ごぼう、椎茸、キャベツ、切り干し大根、ねぎ、えのきたけ、大根 | 米、むぎ、砂糖、板ふ 油、ごま 765 kcal 33.3 g 23.5 g 2.7 g |
| 13火 | ・ご飯 ・魚の西京焼き ・れんこんのきんぴら煮 ・かきたま汁 ・いよかん | ○ | いなだ、みそ、豚肉、さつま揚げ、鰹厚削り節、豆腐、たまご | 牛乳 | にんじん、さやいんげん、こまつな れんこん、玉葱、椎茸、いよかん | 米、むぎ、こんにやく、砂糖、かたくり粉 油、ごま、ごま油 809 kcal 35.3 g 27.1 g 2.4 g |
| 14水★ | ・カレーピラフ ・鶏肉のハニーソースがらめ ・コールスローサラダ ・ペイザンヌスープ ・チョコケーキ <i>バレンタインメニュー</i> | ○ | 豚肉、鶏肉、ベーコン、鶏がら、たまご | 牛乳 | にんじん 玉葱、きゅうり、マッシュルーム、キャベツ、コーン、にんにく | 米、かたくり粉、はちみつ、砂糖、じゃがいも、薄力粉、チョコレート バター、油、アーモンド 946 kcal 30.8 g 35.3 g 3.5 g |
| 15木 | ・ご飯 ・揚げ豆腐 ・さつまいもの甘煮 ・白菜のおかか和え ・ごまけんちん汁 | ○ | 鶏肉、豆腐、たまご、鰹厚削り節、油揚げ、みそ | 牛乳 | にんじん、ほうれんそう しょうが、ねぎ、たけのこ、椎茸、はくさい、ごぼう、えのきたけ、だいこん | 米、むぎ、砂糖、かたくり粉、さつまいも、さといも、こんにやく 油、ごま 793 kcal 29.0 g 20.0 g 2.8 g |
| 16金★ | ・ご飯 ・さんまの筒煮 ・五目豆 ・野菜のごま和え ・じゃがいもとわかめのみそ汁 <i>まごはやさしいメニュー</i> | ○ | さんま、大豆、鰹厚削り節、油揚げ、みそ | 牛乳、昆布、わかめ | にんじん、ほうれんそう しょうが、梅、ごぼう、れんこん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ | 米、むぎ、砂糖、じゃがいも ごま 835 kcal 30.6 g 28.1 g 3.0 g |
| 19月★ | ・菜飯 ・マッサル（ひき肉揚げ団子） ・くるみおえ ・トッコ（芋団子） ・タンダの山菜鍋 <i>図書コラボ給食①</i> | ○ | 豚肉、鶏肉、みそ、鶏がら | 牛乳、ちりめんじゃこ | こまつな れんこん、ごぼう、葱、生姜、もやし、白菜、キャベツ、山菜ミックス、玉葱、たけのこ、しめじ、えのきたけ | 米、むぎ、かたくり粉、さつまいも、さつまいも、はちみつ、砂糖 油、ごま、ごま油、くるみ 891 kcal 29.5 g 32.9 g 3.0 g |
| 20火★ | ・シャケとひじきの炊き込みごはん ・レモンでさっぱりさわやかなかき揚げ ・大根とちりめんじゃこのサラダ ・エノキのスープ <i>図書コラボ給食②</i> | ○ | 油揚げ、大豆、ひじき、鮭、えび、鶏肉、たまご、鶏がら | 牛乳、茎わかめ、ちりめんじゃこ | さやいんげん、にんじん、トマト、こまつな れんこん、ごぼう、椎茸、コーン、玉葱、レモン、にんにく、えのきたけ、大根 | 米、むぎ、砂糖、スパゲティ、薄力粉、かたくり粉 油、ごま、ごま油 791 kcal 25.7 g 26.2 g 3.3 g |
| 21水★ | ・丸パン ・おみくじハンバーグ ・きゅうりの和え物 ・野菜のチャウダー ・オレンジゼリー <i>図書コラボ給食③</i> | ○ | 鶏肉、豚肉、ベーコン、鶏がら | 牛乳 | にんじん、こまつな、パセリ 玉葱、しょうが、きゅうり、グリーンピース、オレンジジュース | じゃがいも、薄力粉、砂糖 バター、油 778 kcal 27.3 g 27.9 g 4.0 g |
| 22木★ | ・ご飯 ・チキンカツカレー ・キャベツのおかか和え ・いよかん <i>3年生応援メニュー</i> | ○ | 豚肉、鶏肉、鰹厚削り節 | 牛乳、チーズ | にんじん、トマト、ほうれんそう にんにく、しょうが、玉葱、りんご、キャベツ、いよかん | 米、むぎ粉、パン粉 砂糖、バター、油 878 kcal 29.6 g 28.7 g 3.2 g |
| 23金 | ・ご飯 ・厚焼き卵の甘酢あんかけ ・大根浅漬け ・昆布豆 ・ピリ辛豚汁 | ○ | たまご、鰹厚削り節、大豆、豚肉、油揚げ、みそ | 牛乳、昆布 | にんじん、こねぎ、小松菜 だいこん、ごぼう | 米、むぎ、かたくり粉、砂糖、こんにやく 油 796 kcal 33.9 g 24.0 g 3.9 g |
| 28水 | ・ご飯 ・ししゃもフライ ・麻婆豆腐 ・茎わかめともやしの和え物 | ○ | 豚肉、鶏がら、豆腐、油揚げ | 牛乳、ししゃも、茎わかめ | にんじん、にら にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、ねぎ、もやし | 米、むぎ、薄力粉、パン粉、砂糖、かたくり粉 油、ごま油 865 kcal 34.9 g 30.0 g 3.5 g |

月間平均栄養摂取量 エネルギー…810 kcal たんぱく質…30.0g 脂肪…25.5g カルシウム…377mg マグネシウム…130mg 鉄…3.1mg 亜鉛…3.5g ビタミンAレチノール当量…259μg ビタミンB1…0.42g ビタミンB2…0.60g ビタミンC…36g 食物繊維…5.8g 食塩相当量…3.1g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★給食のない日・・・1年生 2月2日（金）鎌倉校外学習 3年生 2月23日（金）都立一次試験

★2月1日（木）は節分メニューです。いわしと大豆を使ったメニューです。いわしは筒煮にします。大豆は刻んで呉汁に入れます。鬼まんじゅうは愛知県発祥の料理で、ゴツゴツした見た目が鬼の金棒に似ていることからこの名前がついています。

★2月6日（火）は中国料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

★2月8日（木）は長崎県郷土料理です。長崎県の郷土料理は中国文化と、ポルトガルやスペインから入ってきた南蛮文化の影響を受けています。ちゃんぽん麺は中国から入ってきた料理と言われています。カステラはスペインのお菓子をポルトガル人が日本に伝えて、日本人好みに変化したものが現代のカステラになったと言われています。

★2月14日（水）はバレンタインメニューです。給食室ではチョコケーキを焼きます。

★2月16日（金）は「ま・ご・は（わ）・や・さ・し・いメニュー」です。

★2月19日（月）～21日（水）は図書コラボ給食です。3日間、それぞれ3冊の本とコラボしています。詳しくは後日発行される図書だよりをご覧ください。

★2月22日（木）は3年生応援メニューです。合格を祈願してカツカレーです。