



# 2月献立表



令和6年度

北区立稲付中学校

日	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に健康を保持し代謝を調整する食品		主にエネルギーになる食品		給食の有無					栄養価	
		魚・肉・卵・豆、 豆製品	牛乳・乳製品・海 藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂	1 年	2 年	3 年	5 組	エネルギー	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					たんぱく質	脂質	
3月	いわしのかば焼き 具だくさんみそ汁 黒糖きなこ大豆  <b>節分 行事食</b>	いわし 鶏肉 豆腐 大豆 きな粉	牛乳	にんじん <b>こまつな</b>	だいこん ごぼう	米 麦 かたくり粉 小麦粉 三温糖 黒糖 こんにやく	油	○	○	○	○	848 kcal	43.6 g	21.9 g
4火	シュガートースト マカロニのクリーム煮 かぶの和風サラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん かぶの葉	玉葱 かぶ マッシュルーム キャベツ	食パン グラニュー糖 マカロニ 小麦粉 三温糖	マーガリン バター 油	○	○	○	○	828 kcal	29.8 g	36.3 g
5水	高菜チャーハン 棒々鶏サラダ ワンタンスープ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	たかな漬 にんじん <b>こまつな</b>	しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし キャベツ 切干しだいこん	米 麦 三温糖 ワンタンの皮	油 ごま油 白ごま	○	○	○	○	769 kcal	32.1 g	26.2 g
6木	チキンカツカレー 手作り福神漬け 果物 (いよかん)  <b>受験応援 メニュー</b>	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 きゅうり だいこん れんこん いよかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 上白糖	油	○	○	○	○	882 kcal	37.6 g	26.7 g
7金	けんちんうどん シャキシャキあえ スイートポテト	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 生クリーム	にんじん <b>こまつな</b>	ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ 切干しだいこん もやし きゅうり	うどん こんにやく さといも 三温糖 上白糖 さつまいも	油 ごま油 バター	○	○	○	○	773 kcal	27.6 g	23.8 g
10月	麦ご飯 サバの塩麹焼き ほうれん草のごま和え じゃがいも団子汁	さば 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん <b>こまつな</b>	もやし ねぎ だいこん	米 麦 上白糖 じゃがいも かたくり粉 こんにやく	練りごま 白ごま 油	○	○	○	○	811 kcal	36.6 g	26.1 g
12水	ジャージャー麺 スパイシーポテトビーンズ 杏仁豆腐	豚肉 大豆	牛乳 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ もやし 干し椎茸 きゅうり パイン缶 もも缶 みかん缶	中華めん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 上白糖	油	○	○	○	○	843 kcal	33.0 g	25.1 g
13木	豚肉のしょうが焼き 梅ドレッシングのサラダ にら玉スープ	豚肉 糸けずり節 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり もやし ねり梅 ねぎ	米 麦 三温糖 かたくり粉 上白糖	油	○	○	○	○	800 kcal	30.1 g	29.0 g
14金	エクレーパン チキンときのこのブラウンシチュー ひじきとツナのピリ辛サラダ  <b>バレンタイン メニュー</b>	鶏肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん <b>こまつな</b>	玉葱 しめじ えのき エリンギ マッシュルーム きゅうり キャベツ	ショートニングパン チョコレート じゃがいも 三温糖 小麦粉	油	○	○	○	○	832 kcal	30.8 g	35.8 g
17月	麦ご飯・のりの佃煮 鶏のから揚げ 野菜のレモンあえ じゃがいもの味噌汁  <b>5組リクエスト給</b>	鶏肉 油揚げ	牛乳 ほしりのり	にんじん <b>こまつな</b>	しょうが にんにく キャベツ もやし レモン 玉葱	米 麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	油	○	○	○	○	808 kcal	33.6 g	28.0 g
18火	アマトリチャーナ ミルファンティ パンナコッタ  <b>世界の料理 イタリア</b>	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム 粉寒天	にんじん トマト パセリ <b>こまつな</b>	にんにく セロリ 玉葱 マーマレード オレンジジュース	スパゲッティ 上白糖 パン粉	オリーブ油	○	○	○	×	721 kcal	29.9 g	23.6 g
19水	玄米ご飯 鮭のみぞれあん 切り干し大根の煮物 キャベツとわかめのみそ汁	鮭 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん 切干しだいこん 干し椎茸 ねぎ キャベツ	米 玄米 かたくり粉 三温糖	油	○	○	○	○	762 kcal	38.0 g	23.9 g
20木	じゃこご飯 五目玉子焼き もやしのピリ辛ごまあえ のっぺい汁	鶏肉 大豆 卵 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん <b>こまつな</b>	玉葱 干し椎茸 もやし しょうが だいこん	米 麦 上白糖 さといも かたくり粉	油 ごま油 白ごま	○	○	○	○	743 kcal	34.3 g	25.0 g
27木	デジブルコギ丼 チョレギサラダ トックスープ  <b>世界の料理 韓国</b>	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ 焼きのり	にんじん にら チンゲンツァイ	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ もやし キャベツ はくさい	米 麦 三温糖 上白糖 はちみつ でんぷん トック	油 白ごま ごま油	○	○	○	○	796 kcal	26.7 g	27.8 g
28金	麦ご飯 豆腐の中華煮 揚げ芋のナムル	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん <b>こまつな</b>	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 もやし	米 麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 上白糖	油 ごま油	○	×	○	○	778 kcal	32.1 g	26.6 g

※食材の都合により献立の内容が変更になる場合があります。 ※東京都の食材は太字で記載しています。