

🎀🎀🎀🎀 2月献立表 🎀🎀🎀🎀

令和6年度

北区立滝野川紅葉中学校

日	主食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	マーボー麺 春雨サラダ はるみ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 豆腐	蒸し中華めん, 油, でんぷん, 春雨, ごま, 砂糖	にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ, 玉ねぎ, ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, にんじん	825 kcal 38.0 g 32.3 g
4火	ナン キーマカレー マセドアンサラダ フローズンヨーグルト	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ★パルメザンチーズ, ★フローズンヨーグルト	★ナン, 油, ★バター, ★薄力粉, はちみつ, じゃがいも	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, きゅうり, コーン缶	770 kcal 29.1 g 32.6 g
5水	ご飯 ジャンボ揚げ餃子 ビーフンスープ	○	★牛乳, 豚ひき肉, ひじき, 鶏肉, 豆腐	米, 大豆油, ぎょうざの皮, 油, でんぷん, ★薄力粉, ビーフン	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら, にんじん, えのきたけ, 玉ねぎ, チンゲン菜	729 kcal 27.1 g 24.0 g
6木	ご飯 みそ汁 (キャベツ油揚菜) あじフライ お浸しゆず風味	○	★牛乳, ★あじ, 刻みのり, 出し昆布, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 薄力粉, パン粉	もやし, にんじん, はくさい, ゆず果汁, キャベツ, 小松菜	802 kcal 34.5 g 23.5 g
7金	ご飯 すきやき煮 根菜チップス	○	★牛乳, 和牛モモ, 焼き豆腐	米, 砂糖, しらたき, 油, じゃがいも, さつまいも	にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ, 小松菜, れんこん, ごぼう	794 kcal 30.4 g 27.7 g
10月	キムタクチャーハン 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ <b>3年生 給食なし</b>	○	豚肉, ★牛乳, ベーコン, 鶏肉	米, 油, でんぷん	にんじん, ピーマン, はくさいキムチ, たくあん, 玉ねぎ, コーン缶, キャベツ, しょうが	838 kcal 30.9 g 29.3 g
12水	二色丼 春雨スープ 野菜のポン酢和え	○	鶏若鶏肉ひき肉, ★たまご, ★牛乳, 豚肉	米, 油, 砂糖, 春雨, ★ごま	しょうが, 干しいたけ, たけのこ, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 小松菜, きゅうり, キャベツ, レモン汁	738 kcal 32.1 g 22.8 g
13木	ご飯 豚汁 鯖のカレー揚げ グレープゼリー	○	★牛乳, さば, 出し昆布, 豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 油, 薄力粉, でんぷん, こんにゃく, グレープゼリー	しょうが, ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	797 kcal 34.2 g 25.2 g
14金	パンパン チーズオムレツ 中華ポテトサラダ シュークリーム	○	★牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, ★たまご, ★チーズ, ★ツナ	★パンパン, 油, じゃがいも, ごま, 砂糖, シュークリーム	玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, 冷凍むき枝豆	759 kcal 35.0 g 33.5 g
17月	切干大根のチンジャオロース丼 ワンタンスープ みかん	○	豚肉, ★牛乳, 鶏肉	米, 油, でんぷん, 砂糖, 乾しワタ	にんにく, しょうが, にんじん, エリンギ, たけのこ, 切干大根, ピーマン, 玉ねぎ, もやし, 小松菜, みかん	752 kcal 27.0 g 21.1 g
18火	ご飯 オニオンスープ ヤンニョムチキン ナムル <b>6組 給食なし</b>	○	★牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, 油, でんぷん, はちみつ, 砂糖, ごま	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, 小松菜, 玉ねぎ, キャベツ	752 kcal 26.1 g 25.6 g
19水	味噌カツ丼 すまし汁 (豆腐・えのき) 冷凍アップル	○	豚肉, ★たまご, 赤みそ, ★牛乳, 出し昆布, 豆腐	米, 油, ★薄力粉, ★パン粉, 砂糖, ごま	にんにく, キャベツ, えのきたけ, ねぎ, 小松菜, りんご	833 kcal 37.9 g 23.3 g
20木	和風カレーうどん 切干大根のサラダ チョコレートケーキ	○	出し昆布, 豚肉, 油揚げ, ★牛乳, ★たまご, ★生クリーム	★冷凍うどん, 油, でんぷん, 砂糖, ★バター, ★チョコチップ, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, 小松菜, 切干大根, もやし, きゅうり	833 kcal 30.7 g 30.8 g
27木	トマトクリームスパゲッティ 野菜のマリネ みかん <b>6組 給食なし</b>	○	★牛乳, ベーコン, 鶏肉, ★パルメザンチーズ, ★生クリーム	★スパゲッティ, 油, ★バター, ★薄力粉, はちみつ	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム(ゆで), トマト缶, キャベツ, にんじん, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, みかん	743 kcal 28.6 g 28.0 g
28金	フレンチトースト ポークビーンズ フルーツ白玉	○	★たまご, ★牛乳, 大豆, ベーコン, 豚肉	★食パン, はちみつ, 砂糖★バター, ★薄力粉, 油, じゃがいも, 白玉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮缶詰), ピーマン, りんご缶, みかん缶, パイナップル缶	698 kcal 26.2 g 24.4 g
<p><b>【お知らせ①】</b> ★2/21(金) 2/25(火) 2/26(水) は、給食はありません。</p> <p><b>【お知らせ②】</b> 2年生が家庭科の授業で献立を作成しました。下記の期間、登場しますので、お楽しみに！ (*調理作業上、若干食材を変更している部分もあります。ご了承ください。) ★2/10(月) キムタクチャーハン、鶏肉の唐揚げ ★2/12(水) 二色丼 ★2/13(木) 豚汁 ★2/14(金) チーズオムレツ 中華ポテトサラダ(ポテトサラダを基準に給食風アレンジ)</p>						

※アレルギー食品には記号を表示しています