

[2 月 給 食 献 立 表]

令和5年度

2月の給食目標 マナーを守って楽しい雰囲気でおべよう

中野区立明和中学校

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	その他	1人 たんぱく質 脂質	トピック
1 木	ごはん	○	千草焼き ひじき和え 大根とわかめのみそ汁 いよかん	牛乳、竹輪、卵、ひじき、 油揚げ、生揚げ、 みそ、わかめ	米、麦、 χ ノ χ 油、砂糖	玉葱、人参、干し椎茸、 ほうれん草、キャベツ、 大根、伊予柑	酒、塩、しょうゆ、 本みりん、 酢、宗田厚削り、 煮干削り	700 kcal 28.8 g 21.6 g	<p>★2日(金) 節分献立 2月3日は節分です。節分の時は、鬼が入らないように、家の玄関に「いらいわし」を飾ったり、豆を投げて、鬼を追い払う風習があります。給食では、大豆とわかしを使った「節分献立」を取り入れます。</p> <p>かき菜は、菜花の仲間です。カルシウムや鉄分たっぷりです。おいしくいただきますよ。</p> 
2 金	★節分献立★ 節分ご飯	○	イワシのかば焼き かき菜のおかか浸し けんちん汁	牛乳、大豆、青のり、 いわし、かつお節、 豆腐	米、砂糖、小麦粉、 でんぶん、 χ ノ χ 油、 白ごま、ごま油、 里芋、こんにやく	生姜、かき菜、白菜、 えのきだけ、大根、 人参、ごぼう、長葱	出し昆布、酒、 しょうゆ、塩、か つお節、本みり ん	735 kcal 33.0 g 21.2 g	
5 月	☆受験生応援メニュー☆ チキンカツカレーライス	○	白菜のごまあえ いちご	牛乳、鶏肉 	米、麦、 χ ノ χ 油、 バター、小麦粉、 砂糖、パン粉、なたね油、 白ごま	玉葱、にんにく、 生姜、人参、いちご マッシュルーム缶、 トマト缶、白菜、 もやし、ほうれん草	鶏がら、カレー 粉、ワイン、塩、 ごしょう、ケ チャップ、ソー ス、しょうゆ、酒	813 kcal 25.3 g 27.7 g	
6 火	押し麦ごはん	○	生揚げの味噌炒め 香味和え ポテトバターソース	牛乳、豚肉、 みそ、生揚げ	米、麦、 χ ノ χ 油、 砂糖、でんぶん、 ごま油、じゃが芋、 バター	にんにく、生姜、玉葱、 人参、たけのこ、コー ン キャベツ、干し椎茸、 グリーンピース、 もやし、チンゲン菜	鶏がら、しょう ゆ、酢、一味唐辛 子、塩、ごしょう	812 kcal 33.4 g 27.4 g	
7 水	鶏めし	○	厚焼き卵 大根の炒め煮 じゃが芋とたまねぎのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、 豚肉、卵、みそ、 わかめ	米、こんにやく、 χ ノ χ 油、砂糖、 ごま油、じゃが芋	人参、ごぼう、 玉葱、大根	塩、しょうゆ、 酒、本みりん、宗 田厚削り、煮干 削り	729 kcal 31.1 g 24.6 g	
8 木	ピビンバ	○	五目スープ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、卵、 鶏肉、豆腐、 ヨーグルト	米、麦、 χ ノ χ 油、 砂糖、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、 わらび水煮、人参、 小松菜、大豆もやし、 たけのこ、干し椎茸、 長葱、みかん缶、黄桃缶	酒、しょうゆ、 塩、鶏がら、こ しょう	727 kcal 31.1 g 23.5 g	
9 金	かきたまうどん	○	レバーポテトのマリアソース 和風ツナサラダ	牛乳、鶏肉、生揚げ、 卵、豚レバー、 ツナ油漬	うどん、でんぶん、 なたね油、じゃが芋、 小麦粉、砂糖、ごま油	玉葱、人参、しめじ、 小松菜、生姜、 キャベツ、胡瓜	出し昆布、かつ お節、しょうゆ、 本みりん、塩、 酒、ケチャップ、 ソース、酢	704 kcal 36.5 g 28.8 g	
13 火	ごはん	○	鶏肉のハニーマスタードがけ 揚げ野菜のサラダ いんげん豆のスープ	牛乳、鶏肉、 白いんげん豆	米、麦、はちみつ、 でんぶん、さつま芋、 なたね油、白ごま、 χ ノ χ 油、砂糖	生姜、ごぼう、 蓮根、胡瓜、 キャベツ、にんにく、 人参、玉葱	しょうゆ、酒、 塩、マスタード、 酢、鶏がら、こ しょう	747 kcal 28.6 g 27.2 g	
14 水	★バレンタインメニュー★ きのこスープパグティ	○	チョコレートケーキ コーンワカメサラダ	牛乳、ベーコン、 豚肉、卵、 牛乳、わかめ	スパゲティ、 χ ノ χ 油、 バター、小麦粉、 チョコレート、砂糖	にんにく、玉葱、 エリンギ、しめじ、 えのきだけ、赤ピーマン、 パセリ、キャベツ、 人参、コーン、 レモン果汁	塩、ごしょう、鷹 の爪、ワイン、 しょうゆ、鶏が ら、ベーキング パウダー、酢、本みり ん	804 kcal 27.7 g 31.0 g	
15 木	★世界の料理 ベトナム★ バインミー	○	ベトナム風春巻き 鶏肉のフォー	牛乳、豚肉、鶏肉	フランスパン、 χ ノ χ 油、 砂糖、緑豆春雨、 春巻きの皮、フォー	生姜、にんにく、 人参、大根、玉葱、 木耳、キャベツ、 もやし、万能葱、 レモン果汁、チンゲン菜	しょうゆ、 χ ノ χ 油、 本みりん、 酒、塩、酢、こ しょう、鶏がら、 シナモン	811 kcal 37.0 g 31.9 g	
16 金	小梅ご飯	○	いかのかりんと揚げ えのき和え 芋団子汁	牛乳、いか、鶏肉	米、麦、でんぶん、 小麦粉、なたね油、 砂糖、 χ ノ χ 油、 じゃが芋	カリカリ梅、ゆかり、 生姜、ほうれん草、 白菜、えのきだけ、 ごぼう、人参、 大根、長葱	出し昆布、しょ うゆ、酒、本みり ん、塩、厚削り節	723 kcal 30.3 g 19.4 g	
19 月	ごはん	○	じゃが芋のカレー煮 まさご揚げ 白菜と油揚げのごますあえ	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉、アジ、油揚げ	米、麦、 χ ノ χ 油、 じゃが芋、こんにやく、 砂糖、でんぶん、 なたね油、白ごま	玉葱、人参、 さやいんげん、 長葱、白菜、小松菜	かつお節、酒、 しょうゆ、塩、本 みりん、カレー 粉、酢	792 kcal 29.3 g 24.6 g	
20 火	塩ラーメン	○	黒砂糖蒸しケーキ みそドレッシングサラダ	牛乳、豚肉、卵、 牛乳、みそ	中華麺、 χ ノ χ 油、 小麦粉、黒砂糖、砂糖	生姜、にんにく、 キャベツ、人参、 長葱、もやし、 木耳、絹さや、 小松菜	鶏がら、出し昆 布、かつお節、 塩、しょうゆ、 酒、本みりん、こ しょう、ベーキン グパウダー、酢	714 kcal 28.6 g 20.8 g	
21 水	ごまふりご飯	○	魚のみそマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 小松菜とかぶのすまし汁	牛乳、鮭、みそ、 油揚げ	米、白ごま、 黒ごま、 χ ノ χ 油、 砂糖	玉葱、ピーマン、 赤ピーマン、 切干し大根、人参、 小松菜、かぶ、しめじ	塩、ごしょう、 χ ノ χ 油、酒、本み りん、しょう ゆ、かつお節、出 し昆布	707 kcal 32.2 g 23.9 g	
22 木	★秋田県郷土料理★ いぶりがっこご飯	○	はたはたの唐揚げ おひたし だまこ汁	牛乳、豚肉、油揚げ、 ハタハタ、かつお節、 鶏肉	米、 χ ノ χ 油、砂糖、 でんぶん、小麦粉、 なたね油、こんにやく、 ごま油、だまこもち	いぶりがっこ、長葱 小松菜、人参、せり キャベツ、もやし、 生姜、ごぼう、舞茸	出し昆布、しょ うゆ、酒、塩、本 みりん、鶏がら	713 kcal 28.1 g 21.9 g	
26 月	ごはん アーモンドふりかけ	○	揚げ出し豆腐のごまだれかけ しらす入りサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳、かつお節、 豆腐、しらす干し、 油揚げ、みそ	米、麦、アーモンド、 白ごま、でんぶん、 なたね油、砂糖、 白ごま、ごま油	ブロッコリ、 大根、しめじ、 小松菜、長葱	しょうゆ、本み りん、ワイン、 酢、宗田厚削り、 煮干削り	789 kcal 27.3 g 30.6 g	
27 火	ガーリックトースト	○	ポークシチュー フレンチサラダ デコボン	牛乳、豚肉	食パン、バター、 χ ノ χ 油、小麦粉、 じゃが芋、砂糖	にんにく、パセリ、 玉葱、生姜、人参、 マッシュルーム缶、 キャベツ、胡瓜、 コーン、デコボン	鶏がら、ワイン、 塩、ごしょう、 χ ノ χ 油、デミ ソース、ケ チャップ、ソー ス、酢	728 kcal 26.2 g 33.8 g	
28 水	ごはん	○	ししゃもフライ 人参とごぼうの金平 水菜ともやしのおひたし じゃが芋とえのきのみそ汁	牛乳、ししゃも、 豚肉、かつお節、 みそ、わかめ	米、麦、小麦粉、パン粉、 なたね油、ごま油、 こんにやく、砂糖、 白ごま、じゃが芋	ごぼう、人参、 水菜、キャベツ、 もやし、えのきだけ	塩、ごしょう、 酒、ソース、 しょうゆ、本み りん、一味唐辛 子、宗田厚削り、 煮干削り	732 kcal 25.7 g 24.1 g	
29 木	☆まごわやさしいメニュー☆ 押し麦ごはん	○	ほっけの西京焼き 竹輪の磯辺炒め 野菜のごまあえ 油揚げとじゃがいものみそ汁	牛乳、ほっけ、みそ、 竹輪、青のり、油揚げ	米、麦、 χ ノ χ 油、 ごま油、こんにやく、 白ごま、砂糖、 じゃが芋	キャベツ、もやし、 ほうれん草、 えのきだけ、長葱	本みりん、酒、 しょうゆ、宗田 厚削り、煮干削 り	725 kcal 34.8 g 20.0 g	

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

※3年生は、2/21(水)都立一次入試のため、給食はありません。



★22日(木)
秋田県
郷土料理

「いぶりがっこ」は秋田県の郷土料理で、くん製された大根の漬物です。今回は、混ぜごはんの具にしています。「はたはた」は冬の日本海で獲れる魚で古くから秋田県では、よく食べられてきました。「だまこ汁」はごはんをすりこぎでつぶして丸めて作った「だまこもち」を使った鍋です。「だまこ」は「丸める」という意味の方言です。