



[2 月 給 食 献 立 表]

令和6年度

2月の給食目標 マナーを守って楽しい雰囲気でお食べよう

中野区立明和中学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	☆節分献立☆ いわしのかば焼き丼	○	いわし	米、麦、小麦粉、でんぷん、油、砂糖	生姜	酒、水、しょうゆ、本みりん	777 kcal
	白菜とえのきのお浸し				人参、白菜、えのきだけ	しょうゆ、本みりん	32.9 g
	けんちん汁		豆腐	ごま油、じゃが芋、こんにやく	大根、人参、長葱	水、出し昆布、かつお節、酒、塩、しょうゆ	19.2 g
	ごまきなこ豆		大豆、きな粉	砂糖、白ごま		水	2.9 g
4月	ごはん	○		米、麦			798 kcal
	まさご揚げ		豆腐、鶏肉、アジ	じゃが芋、砂糖、でんぷん、油	長葱	塩、しょうゆ	29.7 g
	白菜と油揚げのごま酢あえ		油揚げ	砂糖、白ごま	白菜、小松菜	しょうゆ、酢、本みりん	23.8 g
	じゃが芋のカレー煮		豚肉	油、じゃが芋、こんにやく、砂糖	玉葱、人参、グリーンピース	水、かつお節、酒、しょうゆ、塩、本みりん、カレー粉	2.6 g
5月	ビビンバ	○	豚肉、卵	米、麦、油、砂糖、砂糖、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、人参、小松菜、もやし	酒、しょうゆ、塩	744 kcal
	五目スープ		豆腐		白菜、大根、人参、木耳、長葱	水、鶏がら、塩、こしょう、しょうゆ、酒	29.4 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶、洋梨缶		23.0 g
							3.0 g
6月	ひじきごはん	○	豚肉、油揚げ、ひじき	米、麦、油、砂糖	ごぼう、干し椎茸	酒、本みりん、しょうゆ	810 kcal
	揚げ出し豆腐のごまだれかけ		豆腐	でんぷん、油、砂糖、白ごま		しょうゆ、本みりん、水、鰹厚削り節	27.1 g
	呉汁		大豆、みそ、みそ	じゃが芋	大根、人参、白菜、長葱	水、宗田厚削り、煮干削り	27.5 g
	はるみ（柑橘の果物）				はるみ		2.3 g
7月	☆世界の料理 ベトナム☆ バインミー	○	豚肉	コッペパン、油、砂糖	生姜、にんにく、人参、大根	しょうゆ、ナンプレー、本みりん、料理酒、塩、穀物酢、水	768 kcal
	ベトナム風春巻き		豚肉	油、緑豆春雨、春巻きの皮	にんにく、生姜、玉葱、木耳、キャベツ	料理酒、しょうゆ、ナンプレー、塩	36.7 g
	鶏肉のフォー		鶏肉	油、フォー	白菜、万能葱、レモン果汁、チンゲン菜	塩、こしょう、鶏がら、水、シナモンパウダー	26.8 g
							3.1 g
10月	☆秋田県郷土料理☆ いぶりがっこご飯	○	豚肉、油揚げ	米、麦、油、砂糖	だいこん(いぶりがっこ)	出し昆布、しょうゆ、酒、塩、だし汁	720 kcal
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	でんぷん、油		塩	28.4 g
	野菜のおかか和え		かつお節		小松菜、人参、キャベツ、白菜	しょうゆ、本みりん	21.5 g
	だまこ汁		鶏肉、鶏肉	油、こんにやく、ごま油、だまこもち	生姜、ごぼう、人参、舞茸、小松菜、長葱	鶏がら、出し昆布、水、塩、しょうゆ	2.9 g
12月	ごはん	○		米、麦			702 kcal
	麻婆豆腐		豚肉、豚肝臓、みそ、豆腐	油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、生姜、人参、干し椎茸、長葱、ニラ	水、鶏がら、料理酒、しょうゆ、一味唐辛子	30.9 g
	もやしとわかめの中華和え		わかめ、ツナ水煮	砂糖、ごま油	もやし、人参	しょうゆ、酢、一味唐辛子	21.9 g
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ		2.1 g
13月	小梅ご飯	○		米、麦	カリカリ梅、ゆかり	出し昆布	714 kcal
	厚焼き卵		豚肉、卵	油、砂糖	玉葱、人参	塩、しょうゆ	30.2 g
	大根の炒め煮		油揚げ	ごま油、砂糖	人参、大根	だし汁、しょうゆ、本みりん	22.0 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		生揚げ、みそ、わかめ	じゃが芋	えのきだけ、長葱	水、鰹厚削り節	3.1 g
14月	☆バレンタインメニュー☆ スパゲティミートソース	○	豚肉、豚肝臓、大豆	スパゲティ、油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、マッシュルーム缶、トマト缶、トマトピューレ	赤ワイン、水、鶏がら、ケチャップ、ソース、ソース、塩、こしょう	846 kcal
	コールスローサラダ			砂糖、油	キャベツ、人参、もやし、コーン、玉葱	酢、塩、こしょう、からし粉	32.1 g
	チョコレートケーキ		卵、牛乳	小麦粉、チョコレート、砂糖、油、バター		ベーキングパウダー	28.0 g
							2.5 g
17月	☆まごわやさしいメニュー☆ 押し麦ごはん	○		米、麦			707 kcal
	ほっけの西京焼き		ほっけ、みそ			本みりん、酒	34.2 g
	竹輪の磯辺炒め		焼き竹輪、青のり	油、ごま油、こんにやく		だし汁、しょうゆ、本みりん	19.7 g
	野菜のごまあえ			白ごま、砂糖	キャベツ、白菜、人参	しょうゆ、酒	2.9 g
	油揚げとじゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ	じゃが芋	大根、長葱、小松菜	水、宗田厚削り、煮干削り	

18 火	☆受験生応援メニュー☆		鶏肉、鶏肉 	米、麦、油、バター、小麦粉、砂糖、パン粉、油	玉葱、にんにく、生姜、人参、マッシュルーム缶、トマト缶	水、鶏がら、カレー粉、白ワイン、赤ワイン、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、ソース、しょうゆ	796 kcal	
	チキンカツカレーライス	○		白ごま、砂糖	白菜、もやし、小松菜	しょうゆ、酒	25.5 g	
	白菜のごまあえ						24.9 g	
	ぼんかん（柑橘の果物）						3.0 g	
給食室から これまでの努力が花咲きますように、 という思いを込めて花の飾り切りに します。								
19 水	☆後期末考査応援メニュー☆		豚肉	米、麦、ごま油、砂糖	生姜、人参	しょうゆ、酒、だし汁	715 kcal	
	ツナと大豆のまぜごはん	○		油、砂糖	玉葱、人参、干し椎茸	しょうゆ、酒、塩、こしょう	31.7 g	
	千草焼き			のり	小松菜、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢、本みりん	22.3 g	
	海苔酢和え			鶏肉、みそ	ごま油、さつまい	大根、人参、長葱	水、宗田厚削り、煮干削り、酒	3.0 g
20 木	☆後期末考査応援メニュー☆		豚肉	中華麺、油	生姜、にんにく、キャベツ、白菜、人参、長葱、木耳	水、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	722 kcal	
	塩ラーメン	○		みそ	砂糖、油	小松菜、キャベツ、大根、もやし	しょうゆ、酢	34.3 g
	みそドレッシングサラダ			豚肝臓	油、じゃが芋、でんぷん、小麦粉、砂糖	生姜	しょうゆ、酒、ケチャップ、ソース	26.6 g
	レバーポテトのマリアソース							3.7 g
21 金	☆後期末考査応援メニュー☆		豚肉、鶏肉、豆腐	米、麦			793 kcal	
	ごはん	○		油、砂糖、でんぷん	生姜、白菜、大根、干し椎茸、長葱	酒、水、かつお節、出し昆布、しょうゆ、塩	31.6 g	
	冬野菜と豆腐のそぼろ煮			白ごま、砂糖	白菜、人参、小松菜	しょうゆ、酒	26.4 g	
	白菜の練りごま和え			アガー、生クリーム、牛乳	砂糖		水、ほうじ茶パウダー	2.3 g
東京都産ほうじ茶プリン								
25 火	☆後期末考査応援メニュー☆		いか	米、麦			717 kcal	
	ごはん	○		でんぷん、油、砂糖	生姜	しょうゆ、酒、本みりん、水	30.0 g	
	いかのかりんと揚げ			昆布	砂糖、白ごま	切干し大根、人参、もやし	酢、しょうゆ、本みりん、水	19.2 g
	切干大根のごま酢和え			鶏肉	油、じゃが芋、でんぷん	人参、大根、長葱	塩、しょうゆ、酒、水、鰹厚削り節	2.6 g
芋団子汁								
26 水	☆後期末考査応援メニュー☆		鶏肉、高野豆腐、卵	米、麦、砂糖、油、でんぷん	玉葱、人参、干し椎茸	水、かつお節、しょうゆ、塩、本みりん、酒	717 kcal	
	高野豆腐の卵とじ丼	○		砂糖、ごま油	もやし、人参	しょうゆ、酢、料理酒	32.6 g	
	茎わかめともやしの和え物			じゃが芋	大根、長葱	水、宗田厚削り、煮干削り	20.7 g	
	じゃがいもとわかめのみそ汁						3.3 g	
27 木	☆後期末考査応援メニュー☆		豚肉、レンズ豆、大豆	食パン、バター	にんにく、パセリ		704 kcal	
	ガーリックトースト	○		油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム缶、トマト缶、トマトピューレ	こしょう、赤ワイン、水、鶏がら、ベイリーフ、ケチャップ、ソース、塩	27.0 g	
	ポークビーンズ			油、砂糖	人参、もやし	酢、塩、こしょう、エッグケア（卵不使用マヨネーズ）	28.2 g	
	チーズ入りひじきのマリネ			ひじき、チーズ				3.1 g
いずのはる（柑橘の果物）								
28 金	☆後期末考査応援メニュー☆		豚肉、豆腐、みそ	米、麦			713 kcal	
	ごはん	○		砂糖、でんぷん	生姜	しょうゆ、本みりん、料理酒、水、鰹厚削り節	33.8 g	
	ぶりの照り焼き				キャベツ、小松菜、大根	水、鰹厚削り節、しょうゆ、本みりん	23.9 g	
	野菜のおろし和え			ごま油、じゃが芋、こんにやく	大根、人参、長葱	水、宗田厚削り、煮干削り、酒	2.7 g	
豚汁								

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	748	18.1	27.6	368	115	3.5	3.8	733	0.45	0.71	33	2.8	8.2

★柑橘の果物

冬はたくさんの柑橘の果物が出回ります。今月給食では、6日はるみ、12日ネーブルオレンジ、18日ぼんかん、27日いずのはるの4種類の柑橘の果物を取り入れました。

はるみは、清美オレンジとぼんかんの掛け合わせでできた品種です。糖度が高く、果肉は柔らかいことが特徴です。広島県産が届きます。

ネーブルオレンジは、香りがよい果汁と味が濃いことが特徴です。はるみと同様、広島県産が届きます。

ぼんかんは、甘みが強く、酸味は控えめ、柔らかい果肉と果汁が多いことが特徴です。熊本県か長崎県産が届きます。

いずのはるは、糖度が高く、程よい酸味と日向夏のような香りが特徴です。全国的にも有名な静岡県河津桜が咲くころにいずのはるが旬を迎えます。伊豆から栽培が始まり、全国にははたか柑橘になってほしいとの願いを込めてつけられた名前です。静岡県産が届きます。

日本には約140品目もの果樹が生産されています。多様な果物を食べられるのは日本ならではです。味や香り、食感の違いなどを楽しみながら食べてほしいと思います。