

こ ん だ て

2026年 2月

糀谷中学校二部

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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	チンジャオロース丼 ^{どん}	減塩献立 ^{げんえんこんだて}	鶏肉	米, おぎ, 油, かたくり粉, じゃがいも, さとう, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮), ピーマン	625 kcal
	トマトと卵のスープ ^{たまご}		鶏肉, 豆腐, たまご	かたくり粉	しょうが, 玉葱, トマト	30.1 g
	アップルゼリー		粉寒天	さとう	りんごジュース	16.7 g
3火	ごはん	節分 ^{せつぶん}		米		634 kcal
	いわしの蒲焼 ^{かばやき}		まいわし	かたくり粉, 油, さとう	しょうが	30.2 g
	や焼きなます			さとう, 油	だいこん, にんじん, れんこん, ブロッコリー	21.1 g
	みそ汁		豆腐, たまご, かつお厚削り	かたくり粉	ねぎ, こまつな	
	ふくめ福豆					
4水	ソフト麺・ミートソース ^{めん}		鶏ひき肉	ソフト麺, バター, こむぎ粉	玉葱, にんじん	628 kcal
	コーンサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, どうもろこし(冷凍), もやし, こまつな	25.5 g
	くだもの果物(りんご)				りんご	23.5 g
5木	むぎ麦ごはん ^{むぎ}	偏食改善献立 ^{へんしょくかいぜんこんだて}		米, おぎ		693 kcal
	ガリパタサーモン		さけ	かたくり粉, 油, バター, さとう	にんにく, 玉葱, えのきたけ, しめじ	33.1 g
	ひじき入りごまサラダ			油, さとう, ごま, 練りごま	きゅうり, にんじん, キャベツ	24.1 g
	きぼだいこん ^{だいこん} の切り干し大根のみそ汁 ^{いた}		油揚げ, みそ, かつお厚削り, カットわかめ	じゃがいも	切干しだいこん	
6金	ごはん	海苔の日 ^{のり}		米		631 kcal
	キムムッチ		刻み海苔	ごま油, ごま, さとう	にんにく	28.2 g
	ささみの海苔チーズ春巻き ^{のり}		鶏若鶏肉ささ身, チーズ, 焼きのり	春巻きの皮, こむぎ粉, 揚げ油	しょうが	20.6 g
	やさい野菜のオイスター炒め ^{いた}			じゃがいも, ごま油	にんじん, キャベツ, ねぎ, 生しいたけ, ピーマン	
	よしのじる吉野汁 ^{よし}		鶏肉, かつお厚削り, こんぶ	かたくり粉	はくさい, だいこん, にんじん, みずかけな	
9月	とり ^{とり} の鶏肉のねぎ塩丼 ^{しおどん}		鶏肉	米, おぎ, ごま油, 油, ごま, かたくり粉	ねぎ, にんにく, 玉葱, にんじん, だいずもやし, いら, レモン汁	618 kcal
	けんちん汁 ^{けんちん}		鶏肉, 油揚げ, 豆腐, こんぶ, かつお厚削り	ごま油	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	35.6 g
	ぶどう豆 ^{まめ}		大豆(乾)	さとう		19.0 g
	ドライカレー		鶏ひき肉	米, おぎ, 油, バター, こむぎ粉	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉葱, エリンギ	573 kcal
10火	チーズ入りサラダ		プロセスチーズ	油, さとう	きゅうり, キャベツ, パプリカ, どうもろこし(冷凍)	23.1 g
	くだもの果物(いよかん)				いよかん	20.4 g
12木	むぎ麦ごはん ^{むぎ}			米, おぎ		582 kcal
	か ^か の焼 ^{あへ} 揚げ煮 ^に		たまご	焼きふ(車ふ), 揚げ油, さとう		22.0 g
	キャベツともやしのサラダ			油, ごま油, さとう, ごま	キャベツ, もやし, きゅうり, ピーマン	19.5 g
	ご ^ご の汁 ^{しる}		豆腐, 大豆(水煮), みそかつお厚削り	こんにゃく, 油	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, こねぎ	
13金	こ ^こ とう黒糖パン			黒砂糖パン, バター		658 kcal
	ボルシチ		鶏肉, 生クリーム	油, こむぎ粉, じゃがいも	にんにく, セロリー, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ	24.4 g
	こまつな小松菜のサラダ		★ロースハム	油, さとう	さまつな, にんじん, もやし, きゅうり, どうもろこし(冷凍)	24.0 g
	バレンタインゼリー		粉寒天, 牛乳	さとう		
16月	むぎ麦ごはん ^{むぎ}			米, おぎ		629 kcal
	さかな ^{さかな} の南蛮 ^{なんばん} ソース		まだら	かたくり粉, こむぎ粉, 油, さとう	しょうが, ねぎ	31.6 g
	ちくぜんに筑前煮 ^{ちくぜんに}		鶏肉	油, 板こんにゃく, さとう, さといも	ごぼう, にんじん, れんこん, 干し椎茸, さやえんどう	19.6 g
	みそ汁 ^{しる}		油揚げ, かつお厚削り, みそ		はくさい, しめじ, こねぎ	
17火	スーラータン麺 ^{めん}		むきえび, 鶏肉, 豆腐, たまご	中華麺(冷凍), ごま油, かたくり粉	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮), 干し椎茸	751 kcal
	きりぼしだいこん切干大根のナムル			さとう, ごま, ごま油	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, もやし	33.9 g
	オレンジスフレ		クリームチーズ, 生クリーム, たまご	パン粉, さとう	みかんジュース	31.6 g
18水	ジャンバラヤ		鶏ひき肉, ★ウィンナー	米, おぎ, 炒め油	にんにく, セロリー, 玉葱, エリンギ, トマト缶, ピーマン	616 kcal
	ひよこ豆入 ^{まめい} りサラダ		ひよこめ(乾)	油, さとう, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	22.5 g
	サモサ		ツナ缶	じゃがいも, 油, ぎょうざの皮, こむぎ粉, 揚げ油	グリーンピース(ゆで), 玉葱	23.3 g
19木	かんこくふう ^{かんこくふう} 韓国風 ^{ひきに} 挽肉 ^{ひき} ごはん		鶏ひき肉	米, おぎ, ごま油, さとう	だいずもやし, にんにく	620 kcal
	チゲスープ		鶏肉, 豆腐, みそ		しょうが, にんじん, だいこん, はくさい(キムチ漬), はくさい, いら	27.6 g
	ヨーグルト和え ^あ		ヨーグルト	さとう	パインアップル缶, もも缶, みかん缶	19.2 g

20 金	ジョア	乳製品	ドリンクヨーグルト		638 kcal
	ソースカツ丼	鶏肉、たまご	米、こむぎ粉、パン粉、揚げ油	キャベツ	30.3 g
	しおこんぶあ 塩昆布 和え	塩昆布	ごま油、さとう	はくさい、もやし、にんじん、こまつな	14.6 g
	はなまる汁	なると、かつお厚削り、こんぶ	焼きふ(花ふ)	にんじん、干し椎茸、糸みつば	
24 火	しょうがご飯	鶏肉	米	しょうが	622 kcal
	みそおでん	鶏肉、さつま揚げ、生揚げ、竹輪、結びこんぶ、うずら卵水煮、こんぶ、かつお厚削り、みそ	じゃがいも、こんにゃく、さとう	だいこん	31.0 g
	あいそ和え	刻み海苔		こまつな、はくさい、きゅうり、にんじん	17.8 g
	くだもの 果物(みかん)			みかん	
25 水	カレースパゲッティ	鶏ひき肉、大豆(水煮)	スパゲッティ、油、バター、こむぎ粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	743 kcal
	ごまドレッシングサラダ	★ロースハム	油、ごま油、さとう、ごま	きゅうり、こまつな、もやし、にんじん	30.5 g
	さつまいも蒸しパン	牛乳、たまご	こむぎ粉、さとう、バター、さつまいも		25.6 g
27 金	とりて たまご 鶏照り玉丼	鶏肉、たまご	米、おぎ、油、さとう、かたくり粉	しょうが	656 kcal
	かわりきんぴら	竹輪、大豆(乾)	さつまいも、油、さとう、ごま		41.9 g
	みそ汁	鶏肉、かつお厚削り、みそ		だいこん、しめじ、こまつな	19.2 g

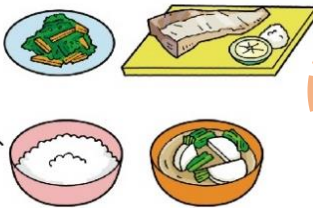
★献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

給食だより 2月

1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



ファストフード

とりすぎに注意しよう



ファストフードを多く利用すると、塩分や脂肪のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。



大田区では1月24日から2月6日までを大田区学校給食週間とします。

地域の特産を使った献立、東邦大学と大田区が共同開発した献立を取り入れています。

減塩献立・偏食改善献立 … 東邦大学と大田区が共同開発した献立です

「食いしん坊はねぴょん未来いきいき献立」

海苔の日献立 … 大田区特産の海苔を使った献立です
〈キムムッチ、ささみの海苔チーズ春巻き〉



節分とは、立春の前の日をいいます。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福をよびこみます。

「おには一そと！ふくは一うち！」とさけぶよ

