



# 2月給食献立表



目標:健康づくりを考えた食生活をしよう

大田区東蒲中学校

日	主食	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	1杯+ たんぱく質 食塩相当量
2月	五目うどん	こんぶ,削り節,豚,油揚げ,焼き竹輪	うどん	にんじん,乾しいたけ,たまねぎ,ねぎ,こまつな	802 kcal 34.1 g 3.1 g
	牛乳	牛乳			
	たこペったん	大豆,たこ,かつお節	小麦粉,油	にんじん,ねぎ,ホールコーン,キャベツ,しょうが	
	くだもの			くだもの	
3火	大豆と青のりごはん	だいすき,あおのり	米,麦,でん粉,大豆油,三温糖,上白糖	しょうが	807 kcal 24.5 g 2.9 g
	牛乳	牛乳			
	味噌汁	削り節,油揚げ,みそ,わかめ		だいこん	
	鬼まんじゅう		上白糖,小麦粉,さつまいも		
4水	カレーミートドック	豚肉,大豆,チーズ	パン,油,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん	706 kcal 32.8 g 2.3 g
	牛乳	牛乳			
	パスタスープ	豚肉	油,スパゲッティ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ	
	オニオンドレッシングサラダ		上白糖,油	にんじん,キャベツ	
5木	豚キムチ丼	豚肉	米,麦,油,三温糖,でん粉,ごま,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,にら,もし,はくさいキムチ	771 kcal 27.4 g 2.4 g
	牛乳	牛乳			
	野菜スープ	わかめ	ごま油,はるさめ	しょうが,にんじん,キャベツ,ねぎ	
	豆乳プリン	粉寒天,豆乳,クリーム	上白糖		
6金	ごはん		米,麦		820 kcal 30.2 g 1.8 g
	牛乳	牛乳			
	海苔の卵焼き	鶏肉,焼きのり,鶏卵	油,上白糖	にんじん,乾しいたけ,たまねぎ	
	青のりポテト	青のり	油,じゃがいも		
	味噌汁	削り節,油揚げ,みそ,わかめ	じゃがいも		
9月	かき揚げ丼	焼き竹輪,大豆,削り節	米,麦,じゃがいも,小麦粉,でん粉,油,上白糖	にんじん,たまねぎ,ごぼう	825 kcal 26.4 g 2.7 g
	牛乳	牛乳			
	味噌汁	削り節,生揚げ,みそ		だいこん,こまつな,ねぎ	
	くだもの			くだもの	
10火	五目ぶかし	鶏肉,油揚げ	米,もち米,こんにゃく,油,上白糖	にんじん,ごぼう,乾しいたけ	786 kcal 25.3 g 2.2 g
	牛乳	牛乳			
	芋煮汁	豚肉,削り節	こんにゃく,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	
	桃のケーキ	鶏卵	上白糖,小麦粉,バター	もも	
12木	麦ごはん		米,麦		726 kcal 27.0 g 2.3 g
	牛乳	牛乳			
	車麩の肉じゃが	豚肉,削り節	油,こんにゃく,じゃがいも,焼きふ,上白糖,	にんじん,たまねぎ	
	揚げ入りごま和え	油揚げ,かつお節	ごま油,ごま	キャベツ,こまつな,もやし	
13金	ピーコリ・イン・サルサ	ベーコン	大豆油,スパゲッティ,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ	748 kcal 25.4 g 2.3 g
	牛乳	牛乳			
	ミネストローネ	ベーコン	油,麦,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリ,にんじん,キャベツ	
	ボネ	牛乳,粉寒天,豆乳	上白糖		
16月	親子丼	削り節,鶏肉,鶏卵,焼きのり	米,麦,上白糖,でん粉	乾しいたけ,たまねぎ,にんじん	741 kcal 30.8 g 2.3 g
	牛乳	牛乳			
	味噌汁	削り節,生揚げ,みそ		はくさい,ねぎ	
	キャロットゼリー	粉寒天	上白糖	にんじん,りんご果汁	
17火	五目チャーハン	豚肉	米,麦,油	にんにく,しょうが,乾しいたけ,ねぎ,にんじん,こまつな	835 kcal 30.7 g 2.8 g
	牛乳	牛乳			
	揚げギョーザ	豚肉	油,ぎょうざの皮,でん粉,ごま油,	にんにく,しょうが,キャベツ,にら,たまねぎ	
	にら卵スープ	削り節,鶏卵	ごま油	にら,たまねぎ	
18水	ジャムアート食パン		食パン	いちごジャム	835 kcal 29.8 g 2.7 g
	牛乳	牛乳			
	ホワイトシチュー	牛乳,鶏肉,クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが	
	食べ比べ ジャガいも		じゃがいも,でん粉,油		
19木	ごはん		米,麦		836 kcal 36.3 g 2.4 g
	牛乳	牛乳			
	アジフライ	あじ	小麦粉,パン粉,油		
	ゆでキャベツ			キャベツ,にんじん	
	味噌汁	削り節,油揚げ,みそ	じゃがいも	こまつな,ねぎ	
20金	香味ごはん	鶏肉,あおのり	米,麦,ごま,でん粉,小麦粉,油	しょうが	802 kcal 29.6 g 3.1 g
	牛乳	牛乳			
	磯和え	焼きのり		もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	
	味噌汁	削り節,油揚げ,わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	

26 木	カレーライス	豚肉	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	769 kcal 24.2 g 2.4 g
	牛乳	牛乳			
	わかめサラダ	わかめ	ま油,上白糖,ごま	にんじん,きゅうり,もやし	
	くだもの			くだもの	
27 金	かるび丼	豚肉	米,麦,サラダ油,ごま油,上白糖,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,りんご,にら	765 kcal 20.6 g 2.4 g
	牛乳	牛乳			
	しおレモンサラダ		油,上白糖,ごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,レモン果汁	
	わらび餅風	粉寒天,きな粉	黒砂糖		
28 土	ハヤシライス	豚肉	米,麦,中ざら糖,油,小麦粉,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,エリンギ	800 kcal 22.3 g 1.4 g
	ジョア	ジョア			
	コールスローサラダ		油,上白糖	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	
	ミルクゼリーピーチソース	粉寒天,牛乳,クリーム	上白糖	もち	

※食材の都合や学校行事の関係により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承下さい。

# おおたく給食大作戦

1月24日～2月6日は大田区学校給食週間

区の栄養バランスが整ったおいしい給食を各学校で手作りしています。給食を通して、こどもたちが望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康に過ごすことができるよう、栄養教諭や栄養士が給食に工夫を凝らしています。大田区学校給食週間は、区の学校給食の理解と関心を深め、学校給食の充実と発展を図ることを目的としています。区発祥の「あげパン」や「たこぺったん」、大森にゆかりのある海苔を使った献立を取り入れて、地域への愛着も伝えていきます。



## ～みそ汁の具材コンテスト～

昨年度の『揚げパンコンテスト』に続き、今年度は、『みそ汁の具材コンテスト』で、好きなみそ汁の具材を3つ投票してもらいました!!

## 中学校のベスト3

東蒲中のベスト3

1位 わかめ  
2位 豆腐  
3位 油揚げ

1位 わかめ 大田区学校給食週間で提供します♪

2位 豆腐

3位 大根



大田区学校給食週間について、大田区報の令和8年1月11日・21日号で取り上げられました!!大田区のHPでも掲載されています!!

