




# 2月 給食献立表

大田区立安方中学校

		牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	I群+ kcal たんぱく質g
① 2月	ごはん	★ 大田区学校給食週間★	米,精麦			762
	魚の韓国焼き	みんなが選ぶ ベストオブ みそ汁☆	★さば	さとう,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ	34.0
	こんにゃくサラダ			こんにゃく,さとう,ごま油	にんじん,こまつな,もやし	
	わかめ・豆腐・油揚げのみそ汁		豆腐,油揚げ,わかめ,みそ	じゃがいも	長ねぎ	
② 3火	いわしの蒲焼丼	節分献立	★いわし	米,精麦,でん粉,油,三温糖	しょうが	765
	鬼は外! 五目豆		大豆,さつま揚げ,昆布	こんにゃく,三温糖	干し椎茸,れんこん,ごぼう,にんじん	34.0
	節分すまし汁		わかめ,かまぼこ		にんじん,えのきだけ,だいこん,長ねぎ	
③ 4水	ココア揚げパン	★ 大田区学校給食週間★	マーガリンパン,油,さとう			761
	ワンタン卵スープ		豚肉,豆腐,★たまご	油,ワンタンの皮(卵不使用),でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,えのきだけ,長ねぎ,チングンツァイ	25.9
	さつまいものサラダ		ポークハム(卵不使用)	さつまいも,油,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,★レモン汁製品	
	果物 (いちご)				★いちご	
④ 5木	焦がしバターコーンライス	★ 大田区学校給食週間★	米,精麦,バター		ホールコーン	744
	バーベキューチキン		鶏肉	さとう	★りんご,しょうが,にんにく,長ねぎ	29.4
	ツナとポテトのカレーソテー		ツナ	じゃがいも,油	にんにく	
	ミネストローネスープ		ベーコン,豚肉,白いんげん豆	油,マカロニ(卵不使用)	玉葱,にんじん,しょうが,かぼちゃ,しめじ,キャベツ,トマトホール缶	
⑤ 6金	ごはん	★ 大田区海苔の日献立★	米,精麦			714
	のりの佃煮		のり	さとう,でん粉		27.1
	ピリ辛肉じゃが		豚肉	油,じゃがいも,三温糖,ごま油	にんにく,玉葱,にんじん,えのきだけ,にら,さやいんげん	
	ごま和え			さとう,★ごま	キャベツ,にんじん,ちやし,こまつな	
⑥ 9月	ごはん	★ 町田市産 ゆず果汁使用♪	米,精麦			744
	魚のゆずみそあんかけ		★さわら,みそ	さとう,でん粉	しょうが,★ゆず果汁製品	34.0
	ひじき和え		ひじき,油揚げ	ごま油,三温糖,油,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん	
	のっべい汁		豚肉,厚揚げ,竹輪(卵不使用)	油,じゃがいも,でん粉	ごぼう,にんじん,長ねぎ	
⑦ 10火	果物 (柑橘類)	★ 江戸川区産 小松菜使用♪			★柑橘類	
	グラントースト		ツナ,牛乳,豆乳,脱脂粉乳,チーズ	無塩食パン(卵不使用),油,バター,薄力粉	玉葱,マッシュルーム缶,にんじん,ホールコーン	744
	ヌードルスープ		豚肉	油,じゃがいも,さとう,★又イ	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,えのきだけ,こまつな	33.4
	海藻サラダ		海藻ミックス	油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,にんにく,玉葱	
⑧ 12木	鶏肉と小松菜のクリームスパゲティー	★ 江戸川区産 小松菜使用♪	鶏肉,牛乳,豆乳,脱脂粉乳	スパゲッティ(卵不使用),油,生クリーム,米粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,しめじ,えのきだけ,こまつな	818
	じゃがいもとハムのサラダ		ポークハム(卵不使用)	じゃがいも,サラダ油,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,玉葱	31.6
	ガトーショコラ		豆腐,ヨーグルト	さとう,水あめ,油,米粉,コーンスター,ミルクチョコレート,粉糖		
	根菜の豆乳みそ汁					
⑨ 13金	豚肉のねぎ塩丼	★ 豚肉,油揚げ,みそ,豆乳	豚肉	米,精麦,ごま油,でん粉,★ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,にんじん,もやし,えのきだけ,★レモン汁製品,にら	879
	ししゃものカレー揚げ		★ししゃも,牛乳	薄力粉,油		38.7
	根菜の豆乳みそ汁			さつまいも	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	
	あしたばパン					
⑩ 16月	ボテトオムレツ	★ 伊豆諸島産 明日葉粉末使用♪	あしたばパン(卵不使用)			759
	ピーンズサラダ		ベーコン,★たまご,牛乳,脱脂粉乳,チーズ	バター,じゃがいも	玉葱,こまつな,マッシュルーム缶	37.6
	コーンクリームスープ		大豆	さとう,油	にんじん,もやし,キャベツ,玉葱	
			ベーコン,牛乳,豆乳,粉チーズ	油,でん粉	にんじん,玉葱,しょうが,ホールコーン,クリームコーン缶,パセリ	
⑪ 17火	しめじと塩昆布の炊きごはん	★ 町田市産 ゆず果汁使用♪	塩昆布,豚肉,油揚げ	米,精麦,油	にんじん,しめじ	742
	魚のさざれ焼き		★鮭	マヨネーズ(卵不使用),パン粉(卵不使用)		40.4
	ゆずドレッシングサラダ		油,さとう		こまつな,キャベツ,にんじん,★ゆず果汁製品	
	豚汁		豚肉,みそ,豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
⑫ 18水	白菜の五目あんかけ焼きそば	★ 八王子市産 白菜使用♪	豚肉,なると(卵不使用)	蒸し中華めん,ごま油,油,でん粉	にんにく,にんじん,玉葱,干し椎茸,たけのこ,しめじ,えのきだけ,しょうが,もやし,はくさい,チングン	727
	もちもち芋もち		じゃがいも,でん粉,バター			28.2
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	★黄桃缶,★白桃缶,★りんご缶,★洋なし缶	
	根菜の豆乳みそ汁					
⑬ 19木	ごはん	★ 厚揚げのそぼろ煮	米,精麦			790
	厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ,豚肉	さとう,油,でん粉	にんじん,玉葱,えのきだけ,こまつな	32.2
	わかめの和え物		わかめ	★ごま,ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし	
	果物 (柑橘類)				★柑橘類	
⑭ 20金	あぶたま丼	★ ひじきのサラダ	豚肉,油揚げ,★たまご	米,精麦,油,さとう,でん粉	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな	767
	ひじきのサラダ		ひじき	さとう,三温糖,油	こまつな,にんじん,キャベツ,ホールコーン	31.5
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		みそ,わかめ	じゃがいも	玉葱,えのきだけ	
	コンマルバブ					
⑮ 24火	ジャンボ揚げぎょうざ	人気メニューで テスト応援!	豚肉	米,精麦,ごま油,さとう	豆もやし,にんにく,玉葱	751
	中華卵スープ		豚肉,レンズ豆,みそ	ごま油,ぎょうざの皮(卵不使用),薄力粉,油	しょうが,にんにく,キャベツ,長ねぎ,干し椎茸,えのきだけ,にら	32.3
			豚肉,★たまご,わかめ	油,でん粉	しょうが,にんじん,玉葱,ホールコーン	
ボ イ ン ト	● 1月24日(土)から2月6日(金)は「大田区学校給食週間」です。この期間は特色のある献立を提供するので、各メニューのポイントは、裏面の給食だよりをぜひご覧ください。					
	● 9日(月)・17日(火) 今月の地場産物として、初めて町田市産のゆず果汁を使用します。それぞれのメニューで、旬のゆずのフレッシュな香りをお楽しみください。					
	※2年生は社会科見学のため、2月13日(金)の給食がありません。また、3年生は入試のため2月10日(火)の給食がありません。					
	※2月25日(水)から27日(金)は学年末検査のため、給食がありません。					

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