

2月 給食予定献立表



令和3年1月27日発行
江東区立東陽中学校

令和2年度

日・曜日	献立名		✿一口メモ✿	I補キ [*] たんばく質	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの	
	牛乳	主食・主菜・副菜・汁物・果物・デザート			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月		あしたばパン 鱈と野菜のクリーム煮 ジャーマンポテト	タラは、身がやわらかく、あっさりとした味わいです。冬の鍋料理にも、クリーム煮にもぴったりです。	742 kcal 28.8 g	鶏ガラパック、ベーコン、たら	牛乳(飲用)、牛乳生クリーム	人参、ブロッコリー、パセリ	玉ねぎ、エリンギ、白菜、にんにく	あしたばパン 60g、小麦粉、じゃが芋	油、バター
2火		豆ご飯 いかのしょうが焼き ごまかけお浸し つみれ汁	2/2 節分の行事食 2月2日の節分はなんと124年ぶり	758 kcal 38.1 g	削り節、大豆、油揚げ、いか(35g)、いわしのすり身、鶏卵、淡色辛みそ	牛乳(飲用)、だし昆布	人参、だいこん葉、小松菜	干ししいたけ、しょうが、白菜、もやし、ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、砂糖、じゃが芋、片栗粉、小麦粉	油、白ごま
3水		炒めそば五目あんかけ スパイシーポテト りんご	五目あんかけは野菜をたくさんとれます。野菜は火を通すと体積が減って、量を食べられます。	845 kcal 27.8 g	豚肉、鶏ガラパック、うすら卵(水煮缶)	牛乳(飲用)	人参、小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干ししいたけ、たけのこ(缶)、白菜、もやし、りんご 1/4	むし中華めん、砂糖、片栗粉、じゃが芋	油、ごま油
4木		牛丼(国産の和牛肉をたっぷり使用) 菜の花の磯香和え えのきたけの味噌汁	和牛肉が学校給食に無償提供されます。食べて国産品を応援しよう。	917 kcal 32.3 g	和牛ランプ(脂身付き)、削り節、油揚げ、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、刻みのり、だし昆布、生わかめ	人参、菜の花	しょうが、玉ねぎ、ねぎ、白菜、もやし、えのきたけ	米、麦、砂糖、こんにゃく、黒砂糖、片栗粉	油
5金		ご飯 豆腐チゲ じゃが芋中華サラダ 季節の果物(かんきつ類)	チゲは、韓国語で鍋料理のこと。ピリ辛で、ごはんには合う味つけです。	833 kcal 34.2 g	豚肉、いか(短冊)、(冷)あさり、鶏ガラパック、豆腐、うすら卵(水煮缶)、ロースハム	牛乳(飲用)	人参、にら	にんにく、ねぎ、玉ねぎ、えのきたけ、白菜、キムチ漬、大豆もやし、白菜、きゅうり、いよかん(1/4切り)	米、砂糖、片栗粉、じゃが芋	ごま油、油、白ごま
8月		押麦入りご飯 鰯の照り焼き 干草煮 貝だくさん味噌汁	ブリは、成長にともない呼ばれ方が変わる魚です。モジャコ→ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ(地域により異なる)	833 kcal 34.9 g	ぶり 70g、油揚げ、鶏卵、削り節、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、だし昆布	小松菜、人参	しょうが、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ	米、おおむぎ(押麦)、砂糖、片栗粉、こんにゃく、じゃが芋	油、ごま油
9火		ドライカレー(大豆ミート入り) ツナとわかめのサラダ りんご	カレーのひき肉の半量を大豆からできた植物性ミンチを使用。世界には動物性の肉を食べない人もいます。	836 kcal 28 g	豚肉、粒状大豆タンパク、ツナ油漬	牛乳(飲用)、粉チーズ、生わかめ	人参	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、きゅうり、りんご 1/4	米、麦、小麦粉、じゃが芋、砂糖	バター、油
10水		ご飯 卵の花入りコロケ キャベツのいろどりソテー めかたま汁	卵の花(うのはな)とは、おからの別名です。おからは、豆腐を作る途中でできるもので、食物繊維たっぷり。	852 kcal 29 g	豚肉、おから(新製法)、鶏卵、削り節、豆腐	牛乳(飲用)、スキムミルク、牛乳、だし昆布、めかたぶわかめ	人参、赤ピーマン、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ、黄ピーマン、えのきたけ、ねぎ	米、じゃが芋、小麦粉、生パン粉、片栗粉	油、白ごま
12金		玄米入りご飯 小鰯のから揚げ もやしサラダ 豚汁	かみかみ献立。精白されていない玄米、骨ごと小魚、どちらもよくかんで食べよう。歯、脳にメリット。	771 kcal 28.2 g	削り節、豚肉、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、かたくちいわし(無頭)、だし昆布	人参、人参	しょうが、もやし、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ	米、玄米、片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃが芋	ごま油、油、白ごま
15月		トマトスープスパゲッティ ブロッコリー入りサラダ チーズケーキ	手作りチーズケーキを皆さんに！大切な東陽中の生徒のみなさんのために作ります。	893 kcal 33.9 g	ベーコン、豚肉、(冷)むきえび、鶏ガラパック、鶏卵	牛乳(飲用)、クリームチーズ、プレーンヨーグルト、スキムミルク、生クリーム	人参、ピーマン、トマト缶詰(ジュース)、トマト缶詰(ホール)、パセリ、ブロッコリー	にんにく、玉ねぎ、えのきたけ、キャベツ、レモン	スパゲッティ(乾)、砂糖、小麦粉	油
16火		ご飯 鱈の味噌だれ じゃが芋のキンピラ炒め にらたま汁	サワラはさかなへんに「春」と書くが、関東地方では冬のサワラが産卵前でおいしいと言われています。	856 kcal 35.3 g	さわら 70g、淡色辛みそ、削り節、豚肉、鶏卵	牛乳(飲用)、だし昆布	人参、にら	しょうが、ごぼう、玉ねぎ	米、砂糖、こんにゃく、三温糖、じゃが芋、片栗粉	油、白ごま
17水		高野豆腐のそぼろ丼 じゃが芋と卵の味噌汁 いよかん デコポン	国産のかんきつ類が旬。かんきつ類は色んな品種があります。あまき、酸味、かおり、どんな違いがあるかな。	804 kcal 33.6 g	豚肉、大豆、高野豆腐、削り節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、鶏卵	牛乳(飲用)、だし昆布、生わかめ	人参、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ、たけのこ(缶)、干ししいたけ、ねぎ、いよかん、デコポン	米、麦、三温糖、片栗粉、じゃが芋	油
18木		バインミー(ベトナム風サンドパン) フォーのスープ(米粉の平麺スープ) フルーツのヨーグルト添え	ベトナムの味めぐり	787 kcal 31.1 g	豚肉、鶏ガラパック、削り節、鶏肉	牛乳(飲用)、プレーンヨーグルト	人参、チンゲンツァイ、赤唐がらし	にんにく、しょうが、大根、玉ねぎ、もやし、みかん(缶)、黄桃缶(缶)、バイン(缶)ピー、バナナ	ソフトドリンク 60g、砂糖、フォー	油
19金		ごまじゃこチャーハン ジャンボ揚げ餃子(チーズ入り) わかめのスープ	カルシウムがたくさんとれる献立。牛乳以外にもカルシウムが多いちりめんじゃこ、チーズ、豆腐を使用。	896 kcal 31.8 g	鶏卵、かつお加工品(削り節)、豚肉、鶏ガラパック、豆腐	牛乳(飲用)、ちりめんじゃこ、ダイスチーズ、生わかめ	小松菜、にら、人参	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、えのきたけ	米、麦、砂糖、片栗粉、ぎょうざの皮、小麦粉	油、白ごま、黒ごま、ごま油
22月		フレンチトースト ポークビーンズ ほうれん草とコーンのソテー いちご	いちごが一番出荷される時期は2~3月。ハウス栽培のいちごです。一方で露地もの旬は4~5月。	790 kcal 34.9 g	鶏卵、ベーコン、豚肉、大豆、いんげん豆、鶏ガラパック、ロースハム	牛乳(飲用)、牛乳生クリーム、粉チーズ	人参、トマト缶詰(ホール)、ほうれん草	玉ねぎ、スイートコーン缶、ホール、いちご	食パン 70g 1枚切り、砂糖、じゃが芋、三温糖	油、オリーブ油、バター
26金		麦ご飯 ジャージャン豆腐 もやしとわかめのごま醤油	ジャージャン豆腐は「家常豆腐」と書きます。家庭でいつも食べるという意味で、中国の家庭料理です。	824 kcal 33.3 g	豚肉、削り節、淡色辛みそ、豆みそ、生揚げ	牛乳(飲用)、生わかめ	人参、小松菜	しょうが、干ししいたけ、たけのこ(缶)、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし	米、麦、三温糖、片栗粉、砂糖	油、ごま油、白ごま

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
※2月4日(木)に和牛肉の提供をしますので、ご不明な点、ご心配な点がある方は学校までご連絡ください。