

2月 給食予定献立表



令和4年1月28日発行

江東区立東陽中学校

令和3年度

日・曜日	献立名		✿一ロメモ✿	エネルギーたんぱく質	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火		押し麦入りご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 和風ポトフ 揚げごぼうのサラダ	ポトフに里いもを使いました。里芋はじゃがいもやさつまいもよりも、昔から日本で食べているいもです。	718 kcal 24.9 g	糸がきかつお、鶏肉、うずら卵(水煮缶)、赤色辛みそ	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ	小松菜, 人参	しょうが, 大根, キャベツ, きゅうり, もやし, ごぼう	米, おおむぎ(押し麦), 砂糖, 里芋, こんにゃく	ごま油, 油, 白ごま
2水		フレンチトースト ポークビーンズ 海藻入りサラダ	パサパサになったパンでもフレンチトーストにすればしっとり食べられます。食べ物をムダにしない知恵。	823 kcal 35.1 g	鶏卵, ベーコン, 豚肉, 大豆, いんげん豆, 鶏ガラパック	牛乳(飲用), 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ, くわがめ	人参, トマト缶詰(ホール), 人参	玉ねぎ, (冷)グリーンピース, キャベツ, きゅうり	食パン 70g 1枚 切り, 砂糖, じゃが芋, 三温糖	油, ごま油
3木		豆ご飯 ししゃもの石垣揚げ だし醤油のお浸し 鰯のつみれ汁		834 kcal 36.9 g	削り節, 大豆, 油揚げ, 鶏卵, いわしのすり身, 淡色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布, ししゃも L	人参, だいこん葉, 小松菜	干しいたけ, 白菜, もやし, ごぼう, 大根, ねぎ, しょうが	米, 麦, 砂糖, 小麦粉, じゃが芋, 片栗粉	油, 白ごま, 黒ごま
4金		ご飯 豚キムチ豆腐 はりはりサラダ ぼんかん	冬は国産かんきつ類の旬です。給食にも、色んな品種のかんきつ類が登場します。今日は、ぼんかんです。	820 kcal 35.1 g	豚肉, 鶏ガラパック, 豆腐, ロースハム	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ	人参, なら	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, 干しいたけ, 白菜, たけのこ(缶), 白菜キムチ漬, 切り干し大根, キャベツ, きゅうり, ぼんかん	米, 強化米, 砂糖, 片栗粉, 三温糖, 緑豆春雨	油, ごま油
7月		玄米入りごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうれんそうと卵の味噌汁	玄米のような外側の皮がついたままの穀物を全粒穀物(ぜんりゅうこくもつ)といいます。健康に良いです。	720 kcal 38.0 g	甘塩鮭 70g, 油揚げ, さつまいも, 削り節, 豆腐, 鶏卵, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布	人参, ほうれん草	干しいたけ, ごぼう, 切り干し大根, もやし	米, 玄米, 砂糖	油
8火		ツナとしめじのスパゲティ じゃが芋入りサラダ ネーブルオレンジ	ツナは缶づめに入って売っています。缶づめに入っている食べ物は長い間保存できます。	837 kcal 30.5 g	ツナ缶(油漬), ベーコン	牛乳(飲用), 粉チーズ	トマト缶詰(ホール), 小松菜, 人参	しょうが, レモン(全果, 生), にんにく, 玉ねぎ, ほんしめじ, キャベツ, きゅうり, スイートコーン缶(ホール), ネーブル	スパゲッティ(乾), 砂糖, じゃが芋	オリーブ油, 油, パター
9水		ご飯 ぷちぷち雑穀ハンバーグ きのこあん 野菜の炒め煮 白菜の味噌汁	押し麦を混ぜ込んだハンバーグを作ります。おなかの調子を整える食物繊維たっぷりです。	841 kcal 28.9 g	豚肉, おから(新製法), 鶏卵, 削り節, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), スキムミルク, 牛乳, だし昆布	人参, さやいんげん, 小松菜	玉ねぎ, えのきたけ, しめじ, 白菜, ねぎ	米, 強化米, おおむぎ(押し麦), 三温糖, 片栗粉, じゃが芋, こんにゃく, 砂糖	油, 白ごま
10木		麦ご飯 生揚げの中華煮 もやしとわかめのごま醤油	もやしは豆の種を発芽させた新芽です。「萌やす(もやす)」は発芽させるの意味。	814 kcal 33.7 g	豚肉, 鶏ガラパック, 赤色辛みそ, 生揚げ	牛乳(飲用), 生わかめ	人参, 小松菜	にんにく, しょうが, 干しいたけ, 玉ねぎ, たけのこ(缶), 白菜, ねぎ, もやし	米, 麦, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油, 白ごま
14月		高野豆腐のそぼろ丼 ごまかけお浸し 茶碗蒸し(ハートなると入り)	ひとつひとつ手作りし、愛情のこもった茶碗蒸しには、ハートのなるとが入っています。	822 kcal 38.5 g	豚肉, 高野豆腐, 削り節, 鶏卵, 鶏肉, なた	牛乳(飲用), だし昆布	人参, さやいんげん, 小松菜	しょうが, 玉ねぎ, たけのこ(缶), エリンギ, 白菜, もやし, えのきたけ	米, 麦, 三温糖, 片栗粉	油, 白ごま
15火		ご飯 鱈の変わりづけ 焼きビーフン 中華風卵入りコーンスープ	「たらふく食べる」のたらふくは「鱈腹」の当て字。漢字通り冬のタラのおなかにはパンパンにふくらんでいます。	889 kcal 35.2 g	たら 70g, 豚肉, 豚肉, 鶏ガラパック, 鶏卵	牛乳(飲用)	人参, なら, 小松菜	玉ねぎ, にんにく, しょうが, 干しいたけ, たけのこ(缶), キャベツ, スイートコーン缶(ホール)	米, 強化米, 小麦粉, 片栗粉, 砂糖, ビーフン, じゃが芋	油, ごま油
16水		カレーライス ブロッコリーとチーズのサラダ かんきつ類2種 いよかんとはるみ	かんきつ類 どんな違いがあるかな?	904 kcal 24.6 g	豚肉, 鶏ガラパック	牛乳(飲用), ダイスターズ	人参, ブロッコリー	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, いよかん, はるみ	米, 麦, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	油, パター
17木		ご飯 鯖の味噌煮 粉ふき芋 みぞれ汁	大根のすりおろしが入った料理に「みぞれ」の名前がつく。今の時期に降るみぞれのように見えるから。	876 kcal 36.2 g	さば 70g, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, 豆みそ, 削り節, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐	牛乳(飲用), だし昆布	人参, だいこん葉	しょうが, ごぼう, 大根	米, 強化米, 砂糖, 片栗粉, じゃが芋	
18金		ピビンバ炒飯 じゃが芋中華サラダ ころころオレンジゼリー みかん入り	ピビンバは、韓国料理で、ごはんとお肉や野菜、みそだれを良く混ぜて食べる料理です。	775 kcal 22.5 g	豚肉, 鶏卵, ロースハム, 豚ゼラチン(粉)	牛乳(飲用)	人参, 小松菜	しょうが, にんにく, 白菜キムチ漬, もやし, きゅうり, オレンジジュース(100%), みかん(缶)	米, 麦, じゃが芋, 砂糖	油, ごま油, 油, 白ごま
21月		ご飯 魚と野菜の五色和え 菜の花のお浸し 卵ともずくの味噌汁	旬の菜の花を食べよう。ほろ苦い菜の花を食べると、春が近づいてきていることを感じます。	844 kcal 35.6 g	しいら, 大豆, 削り節, 糸がきかつお, 豆腐, 鶏卵, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布, もずく(塩蔵, 塩抜き)	人参, さやいんげん, 菜の花, 小松菜	しょうが, 白菜, もやし	米, 強化米, 小麦粉, 片栗粉, さつまいも, 砂糖	油
22火		ごま味噌坦々うどん 茎わかめのナムル マラーカオ(くるみ入り)	マラーカオは中国生まれの蒸しカステラです。卵がたっぷり入ったふかふかの生地です。	891 kcal 33.0 g	鶏肉, 油揚げ, 削り節, 淡色辛みそ, 鶏卵, 調整豆乳	牛乳(飲用), だし昆布, くわがめ	人参, チンゲンツァイ, なら	玉ねぎ, キャベツ, ねぎ, にんにく, もやし	砂糖, (冷)うどん, 小麦粉, プレミックス粉(ホットケーキ用), 三温糖, 黒砂糖	油, ごま(ねり), 油, 白ごま, くるみ(いり)
28月		黒砂糖コッペパン シーフードグラタン わかめ入りサラダ いちご	いちごの旬は実は、5月ごろ。今おいしく食べられるのは、ハウス栽培のおかげ!!	850 kcal 35.3 g	鶏ガラパック, ほたて(貝柱), (冷)むきえび	牛乳(飲用), 牛乳, 生クリーム, ピザ用チーズ, 生わかめ	人参	玉ねぎ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, いちご	黒砂糖コッペパン 60g, 小麦粉, じゃが芋, 乾燥パン粉, 砂糖	油, パター

読めるかな? 蒨葎草(ほうれんそう)・法蓮草、鳳蓮草とも書きます。ホウレンソウは蒨葎(ハルシヤ)のこから日本に伝わって来たから。

※都合により献立内容が変更になる場合があります。