

2月 給食予定献立表

令和3年度



令和4年1月28日発行

江東区立東陽中学校

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	バサバ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		節分の行事食	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、にら	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、さつま揚げ、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、バター	
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、なると	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、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)、ダイスチーズ	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、バター	
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、さつま芋、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、にら	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、ごま油、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、バター	

読めるかな？
菠薐草(ほうれんそう)・・・法蓮草、鳳蓮草とも書きます。ホウレンソウは菠薐(ハルペルシヤのこと)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。