



令和5年度 2月 給食予定献立表

江東区立東陽中学校

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん 玉子入りコロッケ 白菜の甘酢ドレッシング もずくのかきたま汁	牛乳, 豚肉, たまご 脱脂粉乳, うずら卵 豆腐, もずく	米, 小麦粉, パン粉 サラダ油, じゃが芋 ごま油, 三温糖 でん粉	玉ねぎ, にんじん 白菜, 青梗菜, 生姜 ねぎ, 小松菜	909 kcal 31.0 g
2 金	福豆ごはん つみれ汁 いもようかん	牛乳, 豚肉, 油揚げ たら, あじ, いわし 大豆, たまご, 豆腐 赤みそ, 粉寒天	米, もち米, 三温糖 サラダ油, でん粉 さつまいも	えのき, にんじん ごぼう, ねぎ, いら 生姜, 白菜, 小松菜	836 kcal 33.9 g
5 月	ごまごはん 生揚げの中華煮 焼きビーフン くだもの	牛乳, 豚肉, えび 赤みそ, 生揚げ	米, 白ごま, ごま油 サラダ油, 砂糖 でん粉, ビーフン	にんにく, にんじん 生姜, 干し椎茸, 白菜 玉ねぎ, たけのこ, ねぎ 赤パプリカ, キャベツ 小松菜, くだもの	860 kcal 35.9 g
6 火	クリーミーカレーうどん 油揚げ入りサラダ 団子のきなこかけ	牛乳, 豚肉 油揚げ, きな粉	うどん, サラダ油 黒砂糖, でん粉, 砂糖 ごま油, 上新粉 白玉粉, 三温糖	玉ねぎ, にんじん ねぎ, 小松菜 キャベツ, かぼちゃ	863 kcal 33.5 g
7 水	ごはん 魚の香味焼き 変わりきんぴら みそ汁	牛乳, ぶり, 白みそ 豚肉, 油揚げ 赤みそ	米, 砂糖, サラダ油 じゃが芋 こんにゃく 三温糖, 白ごま	生姜, にんにく ねぎ, にんじん ごぼう, 白菜 小松菜	873 kcal 36.4 g
8 木	高野豆腐のそぼろ丼 春雨のカレー炒め めかたま汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉 高野豆腐, 豆腐 めかぶ, たまご	米, 押麦, サラダ油 三温糖, でん粉 緑豆春雨, ごま油 白ごま	生姜, 玉ねぎ, もやし にんじん, たけのこ 干し椎茸, にんにく いんげん, キャベツ いら, えのき, ねぎ	840 kcal 34.8 g
9 金	米粉パン 照り焼きチキン 豆のサラダ ポテトクリームチャウダー くだもの	牛乳, 鶏肉, 大豆	米粉パン, 砂糖 でん粉, サラダ油 じゃが芋 マカロニ	キャベツ, にんじん カリフラワー, 玉ねぎ ブロッコリー, 小松菜 マッシュルーム くだもの	783 kcal 41.9 g
13 火	ごはん 豚キムチ豆腐 チョレギサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 豆腐 うずら卵, 海苔	米, サラダ油 砂糖, でん粉 ごま油, 白ごま	にんにく, 生姜, 玉ねぎ ねぎ, にんじん, キムチ 干し椎茸, たけのこ 白菜, いら, キャベツ きゅうり, くだもの	794 kcal 31.0 g
14 水	エクレアパン ピザポテト パスタと野菜のスープ	牛乳, ベーコン ウィンナー, 豚肉 チーズ	パンプキンパン チョコレート じゃが芋, 砂糖 サラダ油, マカロニ	にんにく, ピーマン 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム トマト, キャベツ	761 kcal 28.5 g
15 木	ごはん さばの味噌煮 細切り昆布と大豆の煮物 のっぺい汁	牛乳, さば, 白みそ 赤みそ, 油揚げ 昆布, 大豆, 竹輪 鶏肉, 豆腐	米, 三温糖, 里芋 こんにゃく でん粉	生姜, ごぼう, 小松菜 干し椎茸, にんじん 大根, かぼちゃ なめこ	869 kcal 39.7 g
16 金	シーフードドリア ひよこ豆入り野菜スープ くだもの	牛乳, えび, いか ほたて, 鶏肉 チーズ, ひよこ豆	米, サラダ油 小麦粉	玉ねぎ, にんじん マッシュルーム キャベツ, くだもの	900 kcal 36.9 g

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
19月	ツナとしめじのスパゲティ カレーポテト カルピスゼリー	牛乳, ツナ, チーズ ベーコン, 豚肉 粉寒天, カルピス	スパゲッティ, 砂糖 サラダ油, ジャガ芋 白ごま	生姜, にんにく, 玉ねぎ しめじ, エリンギ, トマト 小松菜, にんじん, ピーマン, レモン	779 kcal 31.4 g
20火	スタミナ丼 ポテトのたまごソース焼き 白菜スープ	牛乳, 豚肉, たまご 鶏肉, 豆腐	米, 押麦, サラダ油 三温糖, だん粉 白ごま, ジャガ芋 マヨネーズ, 春雨	にんにく, 生姜, 玉ねぎ にんじん, エリンギ ピーマン, レモン 赤パプリカ, 白菜, ねぎ	897 kcal 31.6 g
26月	フレンチトースト ポークビーンズ ひじきのサラダ	牛乳, たまご, 豚肉 大豆, いんげん豆 ベーコン, チーズ ひじき, ツナ	食パン, サラダ油 バター, 砂糖, 粉糖 ジャガ芋, 三温糖	にんにく, にんじん 生姜, 赤パプリカ 玉ねぎ, トマト, もやし きゅうり, レモン	856 kcal 35.1 g
27火	コーンライス ロールキャベツ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 鶏肉 たまご, ヨーグルト	米, 押麦, サラダ油 バター, パン粉, 砂糖 ジャガ芋, 三温糖	玉ねぎ, コーン, トマト キャベツ, にんじん さやいんげん くだもの缶, パナナ	886 kcal 31.9 g
28水	ごぼうの炊き込みご飯 きびなごのから揚げ 青菜のあえもの 高野豆腐のかきたま汁	牛乳, 鶏肉, ひじき 油揚げ, きびなご 高野豆腐, たまご	米, 麦, サラダ油 三温糖, だん粉 ごま	にんじん, いんげん ごぼう, 小松菜 キャベツ, もやし ねぎ	877 kcal 35.9 g
29木	釜焼きビビンバ 春雨スープ スイートポテト	牛乳, 豚肉, ひじき 鶏肉, 豆腐 生クリーム, たまご	米, 押麦, サラダ油 三温糖, ごま油 春雨, さつまいも バター	にんにく, にんじん 生姜, ぜんまい, ねぎ 切干し大根, 小松菜 大豆もやし, 白菜 青梗菜	848 kcal 25.7 g

豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

2月3日は節分です。「鬼は外。福は内。」のかけ声で豆まきをし、邪気を追い払います。豆まきに使う「大豆」はとても栄養が豊富です。また、大豆以外の豆にも私たちが不足しがちな栄養が含まれているため、給食では積極的に使うようにしています。

●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



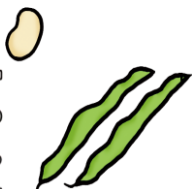
●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。



●いんげん豆

この豆を伝えたと言われる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさを食べるさやいんげんもあります。



●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力もりもり出てきそうな名前ですね。



●レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつけました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。

