

令和6年度

2月の献立表

田無第三中学校

給食目標：「寒さに負けない食生活を送ろう」

日	牛乳	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	17種たんばく質 脂質
3月	○	いわしのかば焼き丼	まいわし	米,麦,でんぷん,揚げ油,三温糖	根しょうが	762 kcal
		ゆかりあえ	かまぼこ		キャベツ,もやし,こまつな,ゆかり	29.9 g
		五目呉汁	大豆,鶏肉,みそ	油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,干し椎茸,長ねぎ	25.2 g
4火	○	しょうゆラーメン	豚肉,なると	中華麺,油	にんにく,根しょうが,もやし,にんじん,長ねぎ,小松菜	767 kcal
		茎わかめのきんぴら	くきわかめ	糸こんにゃく,油,ごま油,三温糖	にんじん,れんこん	25.2 g
		さつまいもチップス		さつまいも,油,粉糖		21.6 g
5水	○	キムチポックムパプ	豚肉,たまご	米,ごま油,油	はくさいキムチ,長ねぎ,にんじん,こまつな	713 kcal
		春雨サラダ	ポークハム	はるさめ,油,三温糖,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	27.5 g
		トック	鶏肉,わかめ	トック	にんにく,にんじん,たけのこ,干し椎茸,根しょうが	20.4 g
6木	○	ごはん		米		749 kcal
		豆腐入りハンバーグ	豆腐,豚肉,たまご	油,パン粉,三温糖	玉ねぎ	33.0 g
		かみかみサラダ	いか,焼き竹輪	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,キャベツ	19.9 g
		野菜のみそ汁	生揚げ,みそ	油,じゃがいも	はくさい,だいこん,玉ねぎ,にんじん,こまつな	
7金	○	ごはん 受験応援メニュー		米		777 kcal
		とんかつ	豚肉,たまご	小麦粉,パン粉,揚げ油		29.6 g
		和風サラダ		油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,大根	26.0 g
		せんべい汁	鶏肉	かやきせんべい	にんじん,ごぼう,大根,ほんしめじ,長ねぎ,小松菜	
10月	○	ごはん 3年給食なし		米		801 kcal
		洋風卵焼き	たまご,牛乳,粉チーズ,鶏肉	油	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん	31.9 g
		マカロニサラダ		マカロニ	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	25.7 g
		パイザヌススープ	鶏肉,白いんげん豆	油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	
12水	○	ごはん		米		628 kcal
		韓国風焼きししゃも	子持ちししゃも	焼き油,三温糖	にんにく	24.4 g
		はりはり漬け	昆布	三温糖	切干しだいこん,にんじん,キャベツ	15.1 g
		根菜汁	油揚げ,麦みそ	じゃがいも	大根,にんじん,ごぼう,小松菜	
13木	○	麦ごはん		米,麦		753 kcal
		魚のごまみそ焼き	さわら,白みそ	三温糖,ごま	根しょうが	36.5 g
		じゃがいものきんぴら		じゃがいも,糸こんにゃく,油,三温糖	にんじん	23.6 g
		こくしょう汁 (静岡郷土料理)	焼き豆腐,油揚げ,削り節,赤みそ		切干し大根,れんこん,にんじん,長ねぎ,ほうれん草	
14金	○	ひすいピラフ	鶏肉	米,麦,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,こまつな,えだまめ	880 kcal
		ハンガリアンシチュー	大豆,豚肉,チーズ	油,じゃがいも,バター,小麦粉	セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト,パセリ	32.7 g
		とうふのチョコケーキ	豆腐,豆乳,大豆	油,黒砂糖,小麦粉,ビュアココア		30.2 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

- 3日(月) 今年2月2日が節分で、3日が立春です。「鬼を追い払うイワシと、邪気を払う大豆の呉汁」を出して皆さんの健康を願います。
- 5日(水) キムチポックムパプは、韓国風のチャーハン。トックは韓国のお餅が入ったスープです。
- 7日(金) 受験応援メニュー「とんかつ」です。豚肉に含まれているビタミンB1は脳にエネルギーを供給する際に必要なビタミンです。
- 13日(木) こくしょう汁は静岡県にある国清寺のおしょうさんが約600年前に考えたといわれている料理で、野菜たっぷりのみそ汁です。

2月17日(月)以降の献立は裏面をご覧ください。

日	牛乳	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質
17月	○	ごはん		米		678 kcal
		魚のチャンチャン焼き	しろさけ,みそ	三温糖,バター	根しょうが,キャベツ,玉ねぎ,もやし,にんじん,ピーマン	35.1 g
		具だくさん汁	豚肉,豆腐	さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	15.0 g
		ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ	
18火	○	米粉のパン		米粉ミックス粉パン		714 kcal
		リンゴジャム			りんごジャム	37.9 g
		鶏のつくね焼き	鶏肉,みそ	パン粉,三温糖,油	玉ねぎ,長ねぎ,根しょうが	27.4 g
		ビーンズサラダ	白いんげん豆	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	
		白菜ときのこのスープ	豚肉	油	根しょうが,はくさい,玉ねぎ,にんじん ほうしめじ,干し椎茸,ほうれんそう	
19水	○	ごはん		米		635 kcal
		いかの香味焼き	いか,赤みそ	三温糖,ごま,油	根しょうが,にんにく	32.6 g
		小松菜のおかかあえ	かつお節(おかか)		こまつな,はくさい,もやし	14.9 g
		みそけんちん汁	鶏肉,豆腐,みそ	油,さといも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	
20木	○	ごはん		米		813 kcal
		ブリ大根	ぶり	でんぷん,油,三温糖	根しょうが,だいこん,にんじん,さやいんげん	34.1 g
		ごま和え	焼き竹輪	ごま,三温糖	はくさい,にんじん,もやし	32.2 g
		田舎汁	生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,長ねぎ,こまつな	
21金	○	ごはん		米		866 kcal
		小魚のノルウェー煮	きびなご	でんぷん,油,上白糖	根しょうが,グリーンピース,玉ねぎ	30.1 g
		にんじんシリシリ	ツナ	油	にんじん,もやし	40.3 g
		イナムドゥチ(沖縄郷土料理)	豚肉,かまぼこ 生揚げ,白みそ	こんにゃく	だいこん,干し椎茸,ほうれんそう	
25火	○	ドライカレーライス	豚肉	米,麦,油,小麦粉,バター	にんにく,根しょうが,にんじん,玉ねぎ ピーマン,レーズン	764 kcal
		カラフルサラダ	こんにゃく寒天	油,三温糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン,キャベツ	28.7 g
		はるみ			はるみ(柑橘類)	19.3 g
26水	牛乳 コーヒ	牛乳コーヒー	ミルクコーヒー			820 kcal
		麦ごはん		米,麦		29.6 g
		とりのから揚げ	鶏もも肉	でんぷん,小麦粉,油	にんにく,根しょうが	29.5 g
		おろしあえ	焼き竹輪		ほうれんそう,はくさい,にんじん,えのきたけ,だいこん	
		じゃが芋のみそ汁	油揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも	玉ねぎ,こまつな	
27木		学年末考査1日目：給食なし				
28金	○	スパゲティナポリタン	ベーコン,ウィンナー	スパゲッティ,油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム	710 kcal
		ハニーサラダ		油,三温糖,はちみつ	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	24.1 g
		小松菜蒸しパン	たまご,牛乳 あずき甘納豆	ミックス粉,三温糖,油	こまつな	23.0 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

20日(木) ブリは成長するにつれて名が変わる出世魚。立身出世を連想する縁起の良い魚なので、受験前のゲン担ぎにブリ大根を出します。
21日(金)にんじんシリシリは、千切りの人参を油で炒めた沖縄料理です。イナムドゥチも沖縄料理で、具沢山のみそ汁です。

カルシウムが多いのはどっち？

こまつなvsほうれんそう



小松菜には、ほうれんそうの約3.5倍のカルシウムが含まれています。

小松菜には体内でビタミンAに変わって免疫を維持するのに役立つβカロテンや、美肌を保つビタミンCも含まれています。

給食では、三中校庭向かいにある中野さんの畑から新鮮な小松菜を納品してもらっています。地場野菜のおいしさをぜひ味わってください。

「小松菜」と命名したのは八代将軍 徳川吉宗といわれています。

