

2月の献立表

平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質	
1	金	鱈の蒲焼丼		福豆サラダ わかめの味噌汁	まいわし ポークハム いり大豆 わかめ 豆腐 味噌	米 でんぷん 小麦粉 油 三温糖 ごま	しょうが キャベツ 人参 ねぎ 大根 きゅうり	807 kcal 30.6 g	
4	月	胚芽米ご飯		刻みたくわん 肉じゃが ☆味噌汁	かつお節 豚肉 竹輪 味噌 荳わかめ 生揚げ	胚芽米 じゃが芋 しらたき 三温糖 油	大根 人参 玉ねぎ さやいんげん 干し椎茸	756 kcal 30.4 g	
5	火	チーズトースト		ポトフ ヨーグルトあえ	チーズ 豚肉 ベーコン ウインナーソーセージ ヨーグルト	食パン マーガリン 油 じゃが芋	パセリ セロリ 玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ パイン缶 白桃缶 リンゴ缶 みかん缶	822 kcal 33.0 g	
6	水	☆チキンカレーライス		☆和風卵スープ ネーブル	鶏肉 卵	米 米粒麦 じゃが芋 油 ラード 小麦粉 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ 小松菜 たけのこ ねぎ ネーブル	814 kcal 30.9 g	
7	木	ビビンバ		キムチ鍋	豚肉 味噌 卵 鶏肉	米 ごま油 三温糖 ごま 油 春雨 でんぷん	しょうが にんにく ねぎ もやし ほうれん草 大根 人参 白菜 しめじ	803 kcal 34.0 g	
8	金	麦ご飯		秋刀魚の塩焼きおろし醤油添え 白菜おひたし 味噌汁 ココアゼリー	秋刀魚 油揚げ 味噌 寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖	大根 白菜 小松菜 人参 しめじ	773 kcal 30.0 g	
12	火	チキンライス		わかさぎのマリネサラダ パイザンヌスープ	鶏肉 わかさぎ	米 米粒麦 バター 上新粉 でんぷん 小麦粉 三温糖 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 大根 キャベツ かぶ	777 kcal 31.0 g	
13	水	はちみつレモントースト		チリコンカン かぶのチャウダー いよかん	大豆 豚肉 ベーコン 生クリーム 調理用牛乳	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃが芋	レモン にんにく 人参 玉ねぎ ホールトマト マッシュルーム とうがらし かぶ いよかん	836 kcal 30.1 g	
14	木	スパゲティペスカトーレ		ジュリエンヌスープ ブラウニーケーキ	しばえび いか 帆立貝 ベーコン 卵 調理用牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 三温糖 バター 小麦粉 粉糖	にんにく 人参 玉ねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ	852 kcal 36.3 g	
15	金	赤米ご飯		鶏のごま風味焼き 春雨サラダ 根菜汁	鶏肉 ポークハム 豚肉	赤米 米 ごま 春雨 油 三温糖 ごま油 じゃが芋 こんにゃく	にんにく しょうが きゅうり 人参 キャベツ ごぼう 大根 かぶ ねぎ	768 kcal 30.5 g	
18	月	ポークストロガノフ		ピクルス キャベツのスープ	豚肉 生クリーム 鶏肉	米 バター 小麦粉 油 三温糖 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト ピューレ 大根 きゅうり 人 参 キャベツ	844 kcal 28.8 g	
19	火	生姜ご飯		筑前煮 きのこ汁 甘夏みかん	鶏肉 焼き竹輪 ベーコン	米 油 こんにゃく 里芋 三温糖 でんぷん	しょうが 干し椎茸 人参 ごぼう たけのこ しめじ えのきたけ 白菜 小松菜 玉ねぎ 甘夏みかん	721 kcal 29.2 g	
20	水	かきたまうどん		じゃがチーズ丸 白菜ともやしのおひたし	鶏肉 油揚げ 卵 チーズ かつお節	茹でうどん 油 でんぷん じゃが芋	人参 たけのこ 小松菜 干し椎茸 ねぎ 白菜 もやし	701 kcal 31.2 g	
21	木	うのはな丼		花野菜のサラダ チンゲンサイとしめじのスープ	鶏肉 ひじき 油揚げ おから 卵 豚肉	米 油 しらたき 三温糖 でんぷん	人参 干し椎茸 ねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー チンゲンサイ ほうれん草	759 kcal 29.5 g	
22	金	3年生給食なし セルフフィッシュ バーガー		白菜のスープ ごまドレサラダ	たら 豚肉 卵	コッペパン 小麦粉 パン 粉 油 じゃが芋 ごま 三温糖	白菜 人参 ほうれん草 小松菜 きゅうり もやし	809 kcal 36.7 g	
25	月	学年末考査 給食はありません。							
26	火	学年末考査 給食はありません。							
27	水	セルフホットドッグ		まめまめシチュー	ドッグウインナー ベーコン 豚肉 豆乳 白インゲン豆 調理用牛乳 ジョアプレーン	コッペパン 油 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ 白菜 玉ねぎ 人参	765 kcal 30.5 g	
28	木	☆焼き豚チャーハン		おかか昆布和え すまし汁	焼き豚 なんと 卵 糸昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 豆腐	米 ごま油 油 三温糖	しょうが ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース ほうれん草 ねぎ	754 kcal 28.9 g	

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がありましたら、栄養士までお尋ねください。

※ ☆は3年生のリクエストメニューです。

※ 3年生は22日は給食はありません。

☆ 2月の給食目標 ☆

『 正しい食事のマナーを身に付けよう 』