

# 2月の予定献立表



令和4年度 墨田区立墨田中学校

# 献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)
1	水	フレンチトースト	チキンビーンズ・ごま風味サラダ		牛乳・鶏卵・鶏肉・いんげん豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・こまつな・ホールコーン	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・ごまペースト・ごま油	802	32.3 31.0
2	木	すみちゃんカレー	みそドレッシングサラダ・いちご		牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・だいこん・しめじ・キャベツ・こまつな・いちご	米・米粒麦・油・こんにゃく・小麦粉・砂糖・でんぷん・じゃがいも・はちみつ	850	26.0 24.0
3	金	大豆のごはん	いわしのつみれ汁・アーモンド和え		牛乳・大豆・油揚げ・いわし・みそ	にんじん・さやいんげん・しょうが・ねぎ・ごぼう・だいこん・キャベツ・もやし・こまつな	米・もち米・でんぷん・じゃがいも・アーモンド・砂糖	757	28.1 18.1
6	月	セルフフィッシュバーガー	スコッチブロス		牛乳・ホキ・鶏卵・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆	キャベツ・セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・パセリ	マーガリンパン・油・小麦粉・パン粉・油・じゃがいも・押麦	782	36.0 30.2
7	火	しっぽくうどん	じゃこ入りわかめサラダ・大学芋		牛乳・鶏肉・油揚げ・さつま揚げ・わかめ・ちりめんじゃこ	ごぼう・にんじん・干しいたけ・だいこん・ねぎ・こまつな・切り干しだいこん・キャベツ・しょうが・たまねぎ	冷凍うどん・油・砂糖・さつまいも・水あめ・ごま	768	27.2 21.4
8	水	マーボー丼	もやしのサラダ・りんご		牛乳・豚肉・みそ・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・もやし・こまつな・りんご	米・米粒麦・油・砂糖・くず粉・ごま油・ごま	850	34.3 25.6
9	木	わかめごはん	卵焼き・切り干し大根の炒め煮・せんべい汁		牛乳・わかめ・鶏肉・鶏卵・油揚げ・鶏肉	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・切り干し大根・ごぼう・しめじ・はくさい・ねぎ・こまつな	米・米粒麦・油・ごま・油・砂糖・こんにゃく・南部せんべい	861	33.2 26.6
10	金	ごはん	揚げぎょうざ・バンサンズ・きのこ豆腐のスープ		牛乳・豚肉・豆腐	ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・こまつな	米・油・ごま油・ぎょうざの皮・はるさめ・砂糖・でんぷん	790	24.5 24.6
13	月	えびチャーハン	ごま豆乳担々スープ・不思議な目玉焼き		牛乳・鶏卵・ベーコン・えび・豚肉・みそ・豆腐・糸寒天・豆乳・粉寒天・脱脂粉乳	にんにく・しょうが・にんじん・干しいたけ・ねぎ・ピーマン・はくさい・もやし・にら・黄桃缶	米・油・ごま油・ねりごま・ごま・砂糖	842	32.6 27.8
14	火	きのこスープ スパゲティ	じゃがいものフレンチ サラダ・ブラウニー		牛乳・ベーコン・鶏肉・鶏卵・脱脂粉乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・えのきたけ・しめじ・パセリ・キャベツ・こまつな	スパゲティ・油・でんぷん・じゃがいも・はちみつ・砂糖・小麦粉・くるみ	899	29.3 33.2
15	水	★きなこ揚げパン	かぼちゃのシチュー・海藻サラダ		牛乳・きな粉・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム・海藻ミックス・糸寒天	セロリ・たまねぎ・エリンギ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	ミルクパン・油・砂糖・小麦粉・バター・ごま油	902	28.8 44.5
16	木	ごはん のりの佃煮	いかの七味焼き・肉じゃが・かきたま汁		牛乳・きざみのり・いか・豚肉・鶏卵	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・葉ねぎ	米・砂糖・ごま油・油・しらたき・じゃがいも・でんぷん	812	38.8 17.9
17	金	カツ丼	みそ汁・いちご		牛乳・豚肉・鶏卵・油揚げ・みそ	たまねぎ・こまつな・はくさい・ねぎ・いちご	米・油・小麦粉・パン粉・上白糖	918	40.2 25.6
20	月	★五目焼きそば	きゅうりのピリ辛ドレッシング・★サイダーフルーツポンチ		牛乳・豚肉・えび	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・はくさい・もやし・にら・きゅうり・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・りんご缶・レモン	蒸し中華麺・油・砂糖・くず粉・ごま油	786	29.8 18.5
21	火	ひじきごはん	小魚のピリッとジャン・田舎汁		牛乳・鶏肉・ひじき・油揚げ・ハタハタ・豆腐・みそ	干しいたけ・にんじん・こまつな・しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・だいこん	米・砂糖・油・小麦粉・でんぷん・じゃがいも・ごま油	792	31.2 22.4
22	水	<b>後期期末考査 *給食なし</b>							
24	金	黒砂糖パン	魚のパン粉焼き・しらすガーリックポテト・レンズ豆の野菜スープ		牛乳・鮭・ベーコン・しらす干し・豚肉・レンズ豆	にんにく・タカノツメ・たまねぎ・パセリ・しょうが・にんじん・エリンギ・キャベツ・ホールコーン・こまつな	黒砂糖パン・マヨネーズ・パン粉・油・じゃがいも	782	37.2 32.6
27	月	ビーフ ストロガノフ	シーフードサラダ・りんご		牛乳・牛肉・生クリーム・いか・えび	にんにく・セロリ・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ホールトマト・パセリ・キャベツ・こまつな・パプリカ・りんご	米・バター・油・砂糖・小麦粉	841	27.0 26.1
28	火	ごはん	魚のみそ柚庵焼き・おひたし・利休汁		牛乳・さば・みそ・油揚げ	ゆず果汁・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ・ほうれんそう	米・砂糖・ごま・ねりごま	809	33.4 26.2

## ●●行事●● 3日(金) 節分

節分は「季節を分ける」という意味で、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことをいいます。中でも立春の前日のことを一般的に「節分」と呼びます。節分の日、季節の変わり目に生じる「邪気(鬼)」を追い払うために豆をまき、年の数だけ豆を食べて健康を願います。また、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺して、玄関に飾って魔除けにするのも節分の風習です。

## ★世界の料理★ 6日(月) ~イギリス~ スコッチブロス

スコッチブロスは、肉や野菜、大麦、豆などをたくさん入れて煮込んだ、イギリスのスコットランドの伝統的なスープです。スコットランドは気候と土壌の条件が悪く、野菜や小麦が育ちにくいので、じゃがいもや大麦がよく使われるそうです。スコッチブロスのブロスとは、とろみのないすんだスープのことをいいます。

## 受験に勝つ!

21日は都立高校の一般入試です。その前の週の17日(金)の給食は、「受験に勝つ」という意味を込めて、カツ丼を作ります。本番できちんと実力が出せるよう、栄養と睡眠を十分にとって、万全の体調で試験に臨みましょう!

## ★リクエスト給食

以前アンケートをとった、リクエスト給食トップ10の料理から、今月は下記の3品が登場します。お楽しみに!  
15日(水) 第8位 きなこ揚げパン  
20日(月) 第7位 五目焼きそば  
第5位 サイダーフルーツポンチ

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。  
◎★印はリクエスト給食トップ10に選ばれた料理です。