

2月の予定献立表



令和7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)
2	月	わかめごはん	大豆入り卵焼き・しらたきのピリ辛炒め・鶏ごぼう汁		牛乳・炊き込みわかめ・鶏肉・大豆・鶏卵・豚肉・豆腐	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんにく・しょうが・こねぎ・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・ごま・砂糖・ごま油・しらたき	764	33.5 26.5
3	火	*節分* いわしの蒲焼き丼	豚汁 ココア豆		牛乳・いわし・豚肉・豆腐・みそ・煎り大豆	しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・油・でんぷん・米粉・砂糖・油・こんにやく・じゃがいも	778	32.0 22.7
4	水	五目焼きそば	海藻サラダ アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・えび・海藻	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・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・パイナップル・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華麺・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油	719	28.4 21.1
5	木	ココアパン	魚のハーブ焼き・リヨネーズポテト・レンズ豆の野菜スープ		牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・レンズ豆	にんにく・たまねぎ・しょうが・にんじん・キャベツ・ホールコーン・こまつな	ココアパン・油・じゃがいも	710	37.1 29.5
6	金	*受験に勝つ!* カツ丼	みそ汁 オレンジ		牛乳・豚肉・鶏卵・豆腐・わかめ・みそ	たまねぎ・こまつな・だいこん・ねぎ・オレンジ	米・米粒麦・油・小麦粉・パン粉	855	39.5 24.1
9	月	ふりかけごはん (わかめ)	生揚げのすき煮 もやし甘酢がけ		牛乳・わかめ・しらす・豚肉・生揚げ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はくさい・ねぎ・こまつな・もやし・キャベツ	米・米粒麦・ごま油・砂糖・ごま・油・じゃがいも・こんにやく	772	30.0 23.2
10	火	ピザトースト	白いんげん豆のクリームシチュー・黄桃缶		牛乳・ベーコン・チーズ・鶏肉・脱脂粉乳・白いんげん豆・生クリーム	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・セロリ・こまつな・黄桃缶	食パン・油・バター・じゃがいも・小麦粉	803	33.3 33.4
12	木	ごはん	さばの照り焼き・大根と里芋の煮物・むらくも汁		牛乳・さば・豚肉・豆腐・鶏卵	しょうが・にんにく・にんじん・だいこん・干しいたけ・さやいんげん・こまつな	米・砂糖・でんぷん・油・こんにやく・里芋	825	39.1 28.4
13	金	パエリア	野菜スープ 米粉のチョコチップケーキ		牛乳・鶏肉・えび・いか・あさり・ツナ・豆乳	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・しょうが・キャベツ・ホールコーン・こまつな・レモン	米・米粒麦・油・じゃがいも・米粉・コーンスターチ・砂糖・粉砂糖	756	31.1 20.1
16	月	★親子丼	利休汁 オレンジ		牛乳・鶏肉・鶏卵・油揚げ・みそ	たまねぎ・こまつな・だいこん・ねぎ・オレンジ	米・米粒麦・練りごま	796	32.7 26.1
17	火	田舎うどん	ごま和え スイートポテト		牛乳・鶏肉・油揚げ・みそ・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな・キャベツ	冷凍うどん・油・ごま・砂糖・ごまペースト・さつまいも・バター	835	27.0 30.0
18	水	マーボー丼	のりちョレギサラダ いちご		牛乳・豚肉・みそ・豆腐・糸寒天・のり	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・いちご	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油	803	35.1 27.9
19	木	★揚げパン	トマトシチュー ツナ入りサラダ		牛乳・鶏肉・粉チーズ・ツナ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・キャベツ・こまつな・ホールコーン	ミルクパン・油・砂糖・じゃがいも・バター・小麦粉	742	25.4 33.4
20	金	ごはん	★揚げぎょうざ・バンサンスー・わかめスープ		牛乳・豚肉・豆腐・わかめ	ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん	米・油・ごま油・ぎょうざの皮・春雨・砂糖・ごま	792	25.8 26.1
24	火	シーフード スパゲティ	みそドレッシングサラダ ★抹茶プリン		牛乳・豚肉・えび・いか・あさり・みそ・粉寒天・生クリーム・脱脂粉乳	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・砂糖・黒砂糖	828	35.4 28.6
25	水	後期期末考査 *給食なし							
26	木	★すみちゃん カレー	ガーリックドレッシングサラダ・りんご		牛乳・鶏肉・油揚げ・糸寒天	ごぼう・たまねぎ・にんじん・だいこん・しめじ・キャベツ・きゅうり・にんにく・りんご	米・米粒麦・油・こんにやく・小麦粉・砂糖・でんぷん・ごま	733	22.7 20.9
27	金	五目ごはん	小魚の甘辛揚げ 呉汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・ちか・豚肉・大豆・みそ	ごぼう・干しいたけ・にんじん・さやいんげん・しょうが・だいこん・ねぎ・こまつな	米・米粒麦・砂糖・しらたき・ごま・油・でんぷん・米粉・じゃがいも	721	30.7 25.0

◎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。

行事
3日(火) 節分

2月3日は旧暦で大みそか、翌日の4日は立春で、暦の上では春です。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風習もあります。

3日(火)の給食では、節分にちなんで、ココア豆といわしの蒲焼き丼を作ります。

リクエスト給食

12月に給食委員会で全校生徒を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。投票数の多かった第1位～第10位の料理を2月と3月の給食に取り入れます。どうぞお楽しみに!

- 第1位 カレーライス
- 第2位 きなご揚げパン
- 第3位 フルーツポンチ
- 第4位 しょうゆラーメン
- 第5位 じゃがいものハニーサラダ
- 第6位 じゃがもち
- 第7位 揚げぎょうざ
- 第8位 抹茶プリン
- 第9位 揚げパン(砂糖)
- 第10位 すみちゃんカレー・親子丼

世界の料理

今月の世界の料理はスペインがテーマです。13日(金)の給食では、魚介たっぷりのパエリアを作ります。

合格 がんばれ 3年生!

2月は私立・都立高校の一般入試があります。6日の給食は、「受験に勝つ」という意味を込めてカツ丼を作ります。

