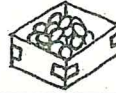




2月献立表



中野区立北中野中学校
2月給食回数 17回

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	木	揚げパン 【1年生リクエスト】	ポトフ 茹で野菜 りんご	牛乳 ベーコン 豚肉 揚げポール	牛乳 ベーコン 豚肉 揚げポール	コッパン 上白糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ 大根 きゅうり コーン りんご	800	27.5	33.1
2	金	節分ご飯	鯛の蒲焼き風 小松菜としめじのお浸し 味噌汁 いよかん	大豆 牛乳 いわし かつお節 だし削り節 味噌 わかめ	大豆 牛乳 いわし かつお節 だし削り節 味噌 わかめ	米 もち米 でん粉 油 砂糖	人参 椎茸 小松菜 しめじ 大根 ねぎ いよかん	758	31.9	24.9
5	月	ご飯	お好み焼き風卵焼き チンゲンサイの生姜醤油 かけ 昆布豆 すまし汁	牛乳 卵 海老 いか かつお節 青のり 大豆 昆布 だし削り節 豆腐	牛乳 卵 海老 いか かつお節 青のり 大豆 昆布 だし削り節 豆腐	米 油 砂糖	人参 キャベツ チンゲンサイ 生姜 えのきたけ ねぎ 小松菜	753	33.1	25.9
6	火	パンズパン	魚のワインオーロラ蒸し ほうれん草のソテー さつま芋グラッセ 大根スープ	牛乳 鮭 ベーコン	牛乳 鮭 ベーコン	パンズパン 油 マヨネーズ さつま芋 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし コーン缶 大根 葉ねぎ	763	35.0	32.0
7	水	海老パラフ	タンドリーチキン 豆と野菜のマリネ ジュリアンスープ	海老 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 豚肉	海老 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 豚肉	米 バター 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 トマトペースト 枝豆 ごぼう きゅうり ビーマン キャベツ セロリー	766	33.6	29.0
8	木	キムチ卵と じょうどん	チーズ焼きおにぎり 野菜の塩もみ風	鶏肉 卵 牛乳 チーズ	鶏肉 卵 牛乳 チーズ	うどん でん粉 米 ごま	人参 大根 ねぎ キムチ 小松菜 きゅうり キャベツ	745	27.4	22.1
9	金	発芽玄米ご 飯	いかの葱味噌焼き じゃが芋とさつま揚げの 煮物 お浸し りんご	牛乳 いか 味噌 さつま揚げ かつお節	牛乳 いか 味噌 さつま揚げ かつお節	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも 七味唐辛子	にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 りんご	750	29.9	15.4
13	火	ご飯	魚の変わりソースかけ かぼちゃの含め煮 かぶの浅漬け 味噌汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ だし削り節 味噌	牛乳 メルルーサ 油揚げ だし削り節 味噌	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ かぼちゃ かぶ きゅうり かぶ(葉) 生姜 人参 大根 ねぎ	798	30.4	22.2
14	水	たらこスパ ゲッティ	人参ラベ コンソメスープ ブラウニー	たらこ いか のり 牛乳 まぐろ(油漬) ベーコン 卵	たらこ いか のり 牛乳 まぐろ(油漬) ベーコン 卵	スパゲッティ バター 油 ごま 小麦粉 砂糖 チョコレート	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 かつきょう レモン 大根 セロリー キャベツ	777	30.5	29.7
15	木	きんぴらご 飯	小魚の磯辺揚げ 野菜のごま風味 味噌汁	豚肉 牛乳 ししゃも 青のり だし削り節 味噌 わかめ 豆腐	豚肉 牛乳 ししゃも 青のり だし削り節 味噌 わかめ 豆腐	米 ごま油 系こんにやく 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 小松菜 玉ねぎ	764	27.1	28.2
16	金	じゃこ入り チャーハン	花しゅうまい 大豆もやしナムル 白菜スープ	ちりめんじゃこ なたと 牛乳 海老 鶏肉 だし削り節 豆腐	ちりめんじゃこ なたと 牛乳 海老 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 小麦油 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 ごま油	ねぎ 生姜 玉ねぎ 椎茸 大豆もやし 小松菜 菊 白菜	743	35.8	21.8
19	月	メロンパン 【2年生リクエスト】	ハンガリアシチュー グリーンサラダ みかん	卵 牛乳 豚肉 チーズ	卵 牛乳 豚肉 チーズ	パンズパン マーガリン 砂糖 バター 油 小麦粉 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり ビーマン りんご みかん	780	25.1	33.6
20	火	ご飯	豚肉の香味焼き 里芋の含め煮 わかめ入り茹で野菜 青汁	牛乳 豚肉 だし削り節 わかめ 鶏肉 豆腐	牛乳 豚肉 だし削り節 わかめ 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 里芋 ごま 油 でん粉	ねぎ 生姜 人参 もやし きゅうり 菊 小松菜	752	33.3	24.7
21	水	醤油ラーメ ン	肉蒸しパン 大根サラダ	焼き豚 なたと うずら卵 牛乳 卵 豚挽き肉	焼き豚 なたと うずら卵 牛乳 卵 豚挽き肉	中華めん 油 ごま油 小麦粉 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン缶 チンゲンサイ 椎茸 菊 大根 きゅうり	862	31.4	28.3
22	木	カツカレー	カラフルサラダ 甘夏みかん	鶏肉 卵 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	米 小麦 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ トマト缶 りんご にんにく 生姜 人参 セロリー ブロッコリー にんにく きゅうり ビーマン 甘夏みかん	896	26.1	27.8
23	金	ご飯	鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 しそきゅうり 田舎汁 りんごゼリー	牛乳 塩さば 油揚げ だし削り節 味噌 アガー	牛乳 塩さば 油揚げ だし削り節 味噌 アガー	米 油 砂糖 里芋 こんにやく	切り干し大根 椎茸 人参 さやいんげん きゅうり ゆかり ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 りんご	855	36.4	27.1
26	月	キムチ チャーハン	ジャンボギョーザ 野菜ナムル 中華スープ	豚肉 卵 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 小麦油 ごま油 砂糖 ぎょうぎの皮 ごま じゃがいも	人参 ビーマン キムチ 生姜 にんにく たら キャベツ ねぎ もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ 小松菜	887	34.0	30.2

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。

※8日(木)うどん、16日(金)しゅうまいの皮、21日(水)中華麺、26日(月)ぎょうぎの皮は、そばと同じ製造ラインです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	791	31.1	23.7	377	115	2.8	3.6	310	0.5	0.64	43	3.7	5.7
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

季節の食材

かぶ 大根 チンゲンサイ 白菜 ブロッコリー ほうれん草 いよかん

【リクエスト給食】

1年生:「揚げパン」... 1日

2年生:「メロンパン」... 19日

3年生:「ジャンボギョーザ」... 26日

おまけ:「タンドリーチキン」... 7日

お待たせしました!お楽しみに♪

お知らせ

5日(月)~16日(金)で中野区の
小中学校で残食率調査をおこな
います。今年度最後です☆

