

# 2 月 献 立 表



令和4年

世田谷区立砧中学校

| 日       | 主食                | おかず                             | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                        | 1人1日<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|---------|-------------------|---------------------------------|----|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>火  | ハニートースト           | チリコンカン<br>ポテト入りフレンチサラダ<br>いちご   | ○  | 牛乳,うずら豆,<br>ベーコン,豚肉                       | リトアリアパン,バター,<br>はちみつ,油,小麦粉,<br>じゃがいも,三温糖  | にんにく,たまねぎ,セロリ,にんじん,<br>しょうが,キャベツ,きゅうり,コーン,<br>いちご                       | 766 kcal<br>26.7 g<br>34.0 g<br>3.6 g |
| 2<br>水  | カレーうどん            | おこげのあんかけ<br>デコボン                | ○  | 牛乳,豚肉,かつお節,<br>油揚げ,いか,えび                  | 冷凍うどん,でん粉,<br>おこげ,油,ごま油                   | たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,<br>干しいたけ,しょうが,白菜,<br>チンゲン菜,デコボン                      | 762 kcal<br>31.6 g<br>23.6 g<br>2.8 g |
| 3<br>木  | わかめごはん            | 鯖の塩焼<br>大豆とじゃこの甘辛あげ<br>むらも汁     | ○  | 牛乳,わかめ,さわか,<br>大豆,じゃこ,こんぶ,<br>かつお節,豆腐,たまご | 米,油,さとう,でん粉,<br>三温糖,ごま                    | ゆず,にんじん,もやし,ねぎ,こまつな                                                     | 817 kcal<br>41.6 g<br>27.6 g<br>3.4 g |
| 4<br>金  | ごはん               | 生揚げそぼろあんかけ<br>わかめサラダ<br>グレープゼリー | ○  | 牛乳,生揚げ,かつお節,<br>鶏肉,わかめ,寒天                 | 米,三温糖,でん粉,<br>油,ごま,さとう                    | しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,<br>干しいたけ,さやいんげん,もやし,<br>きゅうり,ぶどうジュース               | 792 kcal<br>30.0 g<br>26.1 g<br>2.6 g |
| 7<br>月  | ごはん               | カツ煮<br>ひと塩野菜<br>おみそ汁            | ○  | 牛乳,鶏肉,かつお節,<br>たまご,豆腐,わかめ                 | 米,小麦粉,パン粉,<br>油,三温糖                       | たまねぎ,みつば,キャベツ,きゅうり,<br>にんじん,しょうが,ねぎ                                     | 824 kcal<br>41.8 g<br>25.1 g<br>3.6 g |
| 8<br>火  | チャンポン麺            | 春巻<br>いよかん                      | ○  | 牛乳,豚肉,豚骨,<br>なると,いか                       | 油,ごま油,むし中華めん,<br>春巻の皮,小麦粉,<br>でん粉,春雨      | しょうが,にんにく,にんじん,きくらげ,<br>キャベツ,もやし,ねぎ,チンゲン菜,<br>たけのこ,干しいたけ,いよかん           | 795 kcal<br>33.6 g<br>23.1 g<br>3.3 g |
| 9<br>水  | カレーピラフ            | タンドリーチキン<br>イタリアンスープ<br>アップルポンチ | ○  | 牛乳,豚肉,鶏肉,ヨーグルト,<br>ベーコン,たまご,粉チーズ          | 米,油,バター,でん粉,パン粉                           | にんにく,しょうが,にんじん,<br>たまねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン,<br>パセリ,みかん缶,パイン缶,もも缶,<br>りんごジュース | 830 kcal<br>35.6 g<br>30.3 g<br>2.8 g |
| 10<br>木 | ごはん               | 鮭の塩焼<br>じゃがいものきんぴら<br>豚汁        | ○  | 牛乳,鮭,豚肉,かつお節                              | 米,油,塩こうじ,三温糖,<br>じゃがいも,ごま油,<br>さといも       | にんじん,ピーマン,ごぼう,こんにゃく,<br>だいこん,ねぎ                                         | 775 kcal<br>39.1 g<br>20.9 g<br>3.4 g |
| 14<br>月 | ビスキュイ<br>チョコチップパン | ハンガリアンシチュー<br>小松菜サラダ            | ○  | 牛乳,たまご,豚肉,<br>チーズ,ベーコン                    | チョコチップ,三温糖,<br>バター,アーモンド粉,<br>小麦粉,油,じゃがいも | たまねぎ,にんじん,にんにく,<br>マッシュルーム缶,グリーンピース,<br>こまつな,もやし,コーン                    | 860 kcal<br>28.5 g<br>40.0 g<br>3.2 g |
| 15<br>火 | 豚肉のしぐれ煮ごはん        | 五目卵焼き<br>のっぺい汁                  | ○  | 牛乳,豚肉,えび,たまご,<br>鶏肉,かつお節,油揚げ              | 米,油,三温糖,ごま,<br>さといも,でん粉                   | ごぼう,しょうが,にんじん,たけのこ,<br>たまねぎ,干しいたけ,みつば,<br>こんにゃく,だいこん,ねぎ,こまつな            | 773 kcal<br>37.6 g<br>27.5 g<br>3.4 g |
| 16<br>水 | 上海焼きそば            | アーモンドフィッシュ<br>中華風コーンスープ         | ○  | 牛乳,豚肉,いか,<br>いわし,煮干し,鶏肉,<br>豆腐,たまご        | むし中華めん,油,<br>ごま油,アーモンド,<br>ごま,三温糖,でん粉     | にんにく,しょうが,干しいたけ,<br>たけのこ,にんじん,ねぎ,キャベツ,<br>チンゲン菜,クリームコーン,こまつな            | 719 kcal<br>37.1 g<br>23.3 g<br>4.7 g |
| 17<br>木 | ごはん               | 焼きししゃも<br>カレー肉じゃが<br>おひたし       | ○  | 牛乳,ししゃも,豚肉,<br>かつお節,油揚げ                   | 米,油,三温糖,じゃがいも                             | しょうが,たまねぎ,にんじん,<br>こんにゃく,さやいんげん,もやし,<br>ほうれんそう                          | 710 kcal<br>30.4 g<br>21.8 g<br>2.6 g |
| 18<br>金 | 五目豆腐丼             | もやしときゅうりの中華漬け<br>りんご            | ○  | 牛乳,豚肉,えび,豆腐                               | 米,油,三温糖,でん粉,<br>ごま油,ごま                    | にんにく,しょうが,干しいたけ,<br>にんじん,白菜,ねぎ,チンゲン菜,<br>もやし,きゅうり,りんご                   | 713 kcal<br>27.8 g<br>19.3 g<br>2.7 g |
| 21<br>月 | きつねうどん            | 茶碗蒸し<br>お豆かりんとう                 | ○  | 牛乳,こんぶ,かつお節,<br>鶏肉,油揚げ,えび,<br>たまご,大豆      | 冷凍うどん,三温糖,でん粉,<br>さつまいも,油,さとう,ごま          | にんじん,干しいたけ,ねぎ,<br>こまつな,しいたけ,みつば                                         | 750 kcal<br>36.2 g<br>26.9 g<br>2.9 g |
| 25<br>金 | 親子丼               | 野菜の乾物あえ<br>みたらし団子               | ○  | 牛乳,鶏肉,かつお節,<br>たまご,のり                     | 米,油,さとう,ごま油,ごま,<br>白玉だんご,三温糖,でん粉          | こんにゃく,たまねぎ,にんじん,<br>えのきだけ,みつば,こまつな,もやし                                  | 820 kcal<br>31.2 g<br>21.6 g<br>2.7 g |
| 28<br>月 | ごはん               | おからコロッケ<br>ゆかりあえ<br>田舎汁         | ○  | 牛乳,豚肉,おから,<br>かつお節,油揚げ                    | 米,油,じゃがいも,<br>ポテトフレーク,<br>小麦粉,パン粉         | にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,<br>ごぼう,こんにゃく,だいこん,ねぎ                               | 797 kcal<br>27.9 g<br>25.6 g<br>2.5 g |

◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。

## お知らせ

欠席等により、給食当番のエプロンが各クラスで人数分そろわないことが予想されます。学校の予備で不足する場合には、ご家庭の私物エプロンを持参していただくことがありますので、ご協力お願いいたします。

今月分 一日あたりの平均  
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)の値  
エネルギー量が低く算出されます

中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準  
※日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値

781 kcal  
33.5 g  
36.0 g  
3.1 g  
830 kcal  
30.0 g  
27.0 g  
2.5 g