

2月給食献立表

港区立小中一貫教育校 赤坂学園

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | 1食分 たんぱく質 脂質 |
|-----|--------------|----|-------------------------|------------------------|------------------------------|--|--------------------|
| 3月 | 恵方巻き | ○ | うなぎ 甘塩鮭 鶏卵のり | 米 米粒麦 上白糖 | 干しいたけ かんぴょう きゅうり | 酒 酢 塩 醤油 みりん | 846 kcal |
| | いわしのつみれ汁 | ○ | いわしすり身 豆腐 みそ | 油 でん粉 | しょうが 長ねぎ ごぼう 人参 大根 白菜 小松菜 | だし昆布 だし削り節 酒 塩 | 34.5 g |
| | きなこ豆 | ○ | 大豆 きな粉 | 上白糖 | | | 24.9 g |
| 4火 | わかめご飯 | ○ | ちりめんじゃこ わかめごはんの素 | 米 ごま油 | | | 773 kcal |
| | ツナ入り卵焼き | ○ | ツナ油漬 鶏卵 | 油 | しょうが 人参 玉ねぎ | 酒 みりん 醤油 塩 かつおだし | 35.4 g |
| | みそ汁 | ○ | 豆腐 油揚げ みそ | じゃが芋 | えのき 大根 人参 小松菜 | | |
| | せとが | ○ | | | せとが | だし削り節 だし昆布 | 27.8 g |
| 5 | スロッピージョー | ○ | 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 | 丸パン 油 薄力粉 | にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム | 赤ワイン 中濃ソース ウスターソース クミン トマトケチャップ 醤油 チリパウダー 黒こしょう | 741 kcal |
| | クラムチャウダー | ○ | ベーコン あさり 牛乳 白いんげん豆 無糖練乳 | 油 じゃが芋 薄力粉 バター | 玉ねぎ 人参 | 鶏がら 塩 黒こしょう | 37.1 g |
| | カラフルサラダ | ○ | | 上白糖 油 | 人参 キャベツ 小松菜 赤ピーマン ホールコーン 玉ねぎ | 酢 パプリカ からし(粉) 塩 醤油 | 32.2 g |
| 6木 | ハッシュドビーフ | ○ | 牛肉 | 米 米粒麦 油 三温糖 薄力粉 バター | にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 | ターメリック(粉) 赤ワイン 鶏がら 塩 白こしょう デミグラスソース トマトケチャップ 中濃ソース | 889 kcal |
| | コーンサラダ | ○ | | 上白糖 油 | 人参 キャベツ もやし 小松菜 ホールコーン | 酢 醤油 からし(粉) | 28.9 g |
| | りんご蒸しケーキ | ○ | 牛乳 | 薄力粉 三温糖 バター | りんごジュース りんご | ベーキングパウダー | 31.1 g |
| 7金 | じゃこ麦ご飯 | ○ | ちりめんじゃこ | 米 米粒麦 ごま油 | | | 802 kcal |
| | ワニフライ | ○ | モウカサメ | 揚げ油 薄力粉 パン粉 | しょうが にんにく | 酒 塩 黒こしょう 中濃ソース | 31.0 g |
| | レモンドレッシングサラダ | ○ | | オリーブ油 上白糖 | キャベツ もやし 小松菜 レモン(果汁) 広島レモン | 湯 こしょう 塩 醤油 | 24.2 g |
| | 呉にくじゃが煮 | ○ | 豚肉 | 油 こんにゃく じゃが芋 上白糖 | 人参 玉ねぎ | だし削り節 だし昆布 みりん 酒 醤油 塩 | |
| 10月 | ご飯 | ○ | | 米 | | | 748 kcal |
| | 鮭のホイル焼き | ○ | さけ | 油 じゃが芋 バター | 玉ねぎ しめじ キャベツ | 酒 塩 黒こしょう 薄口醤油 | 35.9 g |
| | みそ汁 | ○ | 豆腐 仙台味噌 | | 白菜 えのき 人参 長ねぎ 小松菜 | だし削り節 だし昆布 | 20.7 g |
| | スタミナ納豆 | ○ | 納豆 鶏肉 | ごま油 上白糖 | しょうが にんにく 葉ねぎ | 醤油 酒 タバスコ | |
| 12 | わかめ豚肉うどん | ○ | 豚肉 油揚げ わかめ | うどん 上白糖 | 人参 大根 小松菜 | だし削り節 だしさば節 だし昆布 酒 醤油 塩 みりん | 784 kcal |
| | 竹輪の磯辺揚げ | ○ | ちくわ 青のり | 揚げ油 薄力粉 | | | 35.9 g |
| | カボチャサラダ | ○ | 白いんげん豆 | じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) 上白糖 | かぼちゃ 人参 | 塩 黒こしょう | 29.6 g |
| | レモンスカッシュゼリー | ○ | 寒天 | 上白糖 | レモン(果汁) | サイダー | |
| 13木 | 手作りチョコパン | ○ | 牛乳 | 強力粉 薄力粉 三温糖 バター チョコレート | | パン酵母 ココア 塩 | 754 kcal |
| | ボルシチ | ○ | 牛肉 レンズ豆 | 油 じゃが芋 上白糖 サワークリーム バター | にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ピーツ | 赤ワイン 黒こしょう ナツメグ 鶏がら トマトピューレ トマトケチャップ 塩 | 30.5 g |
| | 野菜ソテー | ○ | | オリーブ油 | にんにく 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 | 黒こしょう 醤油 塩 | 35.3 g |

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | 1食分 たんぱく質 脂質 |
|-----|----------------------|----|-------------------------------------|------------------------|--|---|--------------------|
| 14金 | ご飯 | ○ | | 米 | | | 834 kcal |
| | 高野豆腐と野菜のうま煮 | ○ | 豚肉 高野豆腐 | 油 こんにゃく 上白糖 でん粉 | 玉ねぎ キャベツ ごぼう 人参 たけのこ さやいんげん | 酒 だし削り節 醤油 みりん 塩 | 31.8 g |
| | 大学いも | ○ | | 揚げ油 さつまいも 上白糖 はちみつ 水あめ | | 醤油 | 23.2 g |
| 17月 | ご飯 | ○ | | 米 | | | 798 kcal |
| | メンチカツ | ○ | 豚肉 豚レバー | 揚げ油 パン粉 薄力粉 | 人参 玉ねぎ | 酒 黒こしょう ナツメグ 塩 中濃ソース | 31.6 g |
| | 野菜のピリ辛漬け | ○ | ちりめんじゃこ | ごま油 | きゅうり もやし 大根 | 醤油 塩 トウバンジャン | 25.7 g |
| | 石狩汁 | ○ | さけ 油揚げ みそ | こんにゃく じゃが芋 | 大根 人参 ごぼう えのき ほうれん草 | だし削り節 だし昆布 酒 | |
| 18火 | ご飯 | ○ | | 米 | | | 784 kcal |
| | さばの香味焼き | ○ | さば切身 | ごま油 | にんにく しょうが 長ねぎ | 醤油 酒 | 29.8 g |
| | 野菜のごまあえ | ○ | | 上白糖 白ごま | 小松菜 もやし 人参 | 醤油 だし汁 | 29.8 g |
| | せんべい汁 | ○ | 鶏肉 | 油 こんにゃく 南部せんべい | ごぼう 人参 大根 長ねぎ 小松菜 ほうれん草 | 酒 だし削り節 だし昆布 醤油 塩 | |
| 19 | フレンチトースト | ○ | 鶏卵 牛乳 | 食パン 上白糖 バター 粉糖 | | バニラエッセンス | 735 kcal |
| | チリコンカン | ○ | ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 | 油 じゃが芋 でん粉 | にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 | 鶏がら 塩 黒こしょう チリソース 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ チリパウダー | 35.4 g |
| | にんじんツナサラダ | ○ | ツナ | 油 | 人参 もやし 小松菜 | 醤油 酢 塩 | 29.1 g |
| 20木 | ジョアプレーン ターメリックライス | ○ | 飲むヨーグルト | | | 塩 ターメリック | 828 kcal |
| | バターチキンカレー | ○ | ヨーグルト 鶏肉 生クリーム 牛乳 | 油 上白糖 バター はちみつ | にんにく しょうが 玉ねぎ | 酒 シナモン トマトピューレ トマトケチャップ ガラムマサラ ターメリック クミンパウダー パプリカ コリアンダー 塩 | 26.0 g |
| | ひよこ豆のサラダ | ○ | ひよこ豆 | 上白糖 油 | 人参 小松菜 キャベツ もやし | 酢 醤油 からし(粉) | |
| 21金 | 中華丼 | ○ | 豚肉 いか | 米 油 上白糖 でん粉 ごま油 | しょうが にんにく 長ねぎ 人参 たけのこ きくらげ 玉ねぎ 白菜 もやし 小松菜 チンゲンサイ | 鶏がら 酒 塩 黒こしょう 醤油 オイスターソース | 837 kcal |
| | わかめサラダ | ○ | 海草ミックス ちりめんじゃこ | 上白糖 ごま油 | 人参 もやし キャベツ | 醤油 酢 からし(粉) | 31.7 g |
| | 手作りりんごジャム入り ヨーグルト | ○ | ヨーグルト | 上白糖 | りんご レモン果汁 | | 30.1 g |
| 25火 | 鶏飯 | ○ | 鶏肉 鶏卵 のり | 米 米粒麦 上白糖 油 | 小松菜 干しいたけ | 鶏がら 酒 薄口醤油 塩 醤油 みりん | 806 kcal |
| | こまいのからあげ 焼き芋 | ○ | きびなご | 揚げ油 でん粉 | | 塩 黒こしょう | 31.1 g |
| 26 | クリームミートソース スパゲッティ | ○ | 豚肉 豚レバー 大豆 牛乳 生クリーム 無糖練乳 白いんげん豆 チーズ | スパゲティ オリーブ油 バター 薄力粉 | にんにく 玉ねぎ 人参 | 塩 赤ワイン 黒こしょう トマトケチャップ 中濃ソース トマトピューレ ウスターソース | 754 kcal |
| | バジルドレッシングサラダ | ○ | | 上白糖 油 | 人参 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ バジル | 酢 パプリカ からし(粉) 塩 醤油 | 34.7 g |
| | いちご食べ比べ | ○ | | | 赤いちご 白いちご | | 28.2 g |
| 27木 | じゃこ麦ご飯 | ○ | ちりめんじゃこ | 米 米粒麦 ごま油 | | | 828 kcal |
| | グオパウロー | ○ | 豚肉 | 揚げ油 上白糖 でん粉 | しょうが にんにく たけのこ 人参 玉ねぎ 黄パプリカ | 酒 醤油 鶏ガラスープ 塩 酢 トマトケチャップ | 30.5 g |
| | 中華風コーンスープ | ○ | 鶏肉 | ごま油 でん粉 | にんにく しょうが 人参 玉ねぎ ホールコーン グリムコーン 小松菜 | 鶏がら 塩 醤油 | 25.3 g |
| | みかん | ○ | | | みかん | | |
| 28金 | ナシゴレン | ○ | 鶏肉 大豆 | 米 インディカ米 油 | にんにく しょうが 赤ピーマン ホールコーン レモン果汁 | 鷹の爪 塩 黒こしょう トムヤムペースト 酒 ナンプラー 醤油 | 844 kcal |
| | 卵スープ | ○ | 鶏肉 鶏卵 | 油 でん粉 | 玉ねぎ にんにく もやし いら 白菜 | 鶏がら 薄口醤油 塩 黒こしょう | 32.3 g |
| | トウロン | ○ | | 揚げ油 薄力粉 春巻きの皮 粉糖 | バナナ | | 29.6 g |

※食材の入荷状況により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。