

2月 給食献立表

令和6年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物
	主食	飲み物	おかず				
3月	節分献立（今年の節分は2月2日）						734 kcal
	節分おこわ		いわしハンバーグ いなか汁	米,もち米,炒め油,★ソフトパン粉,三温糖,でんぷん,じゃがいも	いり大豆,油揚げ,★冷凍すりみいわし,豆腐,赤みそ(辛),★たまご,白みそ(辛),★牛乳	人参,干し椎茸,みつば,生姜,玉葱,しそ葉,ごぼう,大根,こんにやく,えのきたけ,長葱,小松菜	31.8 g 19.3 g 111 g
4火	ご飯 のりの佃煮		さばの韓国風焼き ワカメスープ パンチビーンズ	米,砂糖,ごま油,白ごま,でんぷん,★揚げ油	のり,★さば,鶏肉,豆腐,生わかめ,大豆,★牛乳	生姜,にんにく,長葱,人参,えのきたけ,チンゲンサイ	830 kcal 36.7 g 29.5 g 107.4 g
5水	しらす入り わかめご飯		☆和風厚焼き けんちん汁 小松菜のおかかあえ	米,白ごま,炒め油,砂糖,じゃがいも	炊き込みわかめ,★しらす干し,鶏ひき肉,★たまご,鶏肉,冷凍生揚げ,★花かつお,★牛乳	玉葱,人参,干し椎茸,冷凍さやいんげん,ごぼう,長葱,こんにやく,大根,小松菜,キャベツ	755 kcal 31.4 g 23.1 g 106.2 g
6木	初午 & 9年生応援メニュー ～第二弾～						843 kcal
	きつねうどん		小松菜の桜えびあえ アーモンドキャラメルポテト	★うどん,油,もち,砂糖,炒め油,さつまいも,★揚げ油,★バター,★アーモンドパウダー,★アーモンドスライス	油揚げ,豚肉,乾燥わかめ,★さくらえび,★牛乳	人参,大根,干し椎茸,こんにやく,長葱,小松菜,白菜	26.9 g 29.9 g 120.6 g
7金	ドリア		ビーンズサラダ 果物(りんご)	米,★米粒麦,★バター,炒め油,★生クリーム,★小麦粉,★ソフトパン粉,砂糖,油	鶏肉,ベーコン,★調理用牛乳,★ピザチーズ,ひよこ豆,レンズ豆,★牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,パセリ,粒コーン缶,きゅうり,小松菜,キャベツ,トマト,りんご	770 kcal 26.7 g 31.1 g 101.9 g
10月	ホットツナドッグ		シャーマンポテト ABCスープ ヨーグルト	★ミルクパン,炒め油,マヨネーズ,じゃがいも,★バター,★ABCマカロニ	★ツナ水煮,★ピザチーズ,ベーコン,ひよこ豆,★カカオパウダー,LGG,★牛乳	玉葱,粒コーン缶,人参,パセリ,にんにく,キャベツ,小松菜,セロリ	766 kcal 32.9 g 31.4 g 100.3 g
12水	ご飯 骨太ふりかけ		生揚げの中華煮 果物(りんご)	米,白ごま,砂糖,炒め油,でんぷん,ごま油	刻み昆布,★ちりめんじゃこ,★花かつお,豚肉,冷凍生揚げ,赤みそ(辛),★牛乳	にんにく,生姜,たけのこ水煮,さくらげ,白菜,人参,長葱,りんご	800 kcal 34.3 g 24.4 g 114.9 g
13木	かつおごはん		じゃがいものそぼろ煮 土佐和え	米,★米粒麦,でんぷん,★揚げ油,砂糖,白ごま,じゃがいも,炒め油,三温糖	★かつお,豚ひき肉,★花かつお,★牛乳	生姜,人参,玉葱,冷凍さやいんげん,小松菜,白菜	725 kcal 32.3 g 19.4 g 111.1 g
14金	スパゲティ ナポリタン		シーフードマリネ ブラウニー	★スパゲティハーフ,炒め油,★バター,油,砂糖,グラニュー糖,★薄力粉,★コチンガ,フォルト,粉砂糖	ベーコン,豚肉,★粉チーズ,★いか,★むきえび,生わかめ,★たまご,★牛乳	玉葱,人参,にんにく,マッシュルーム水煮,ピーマン,トマト,レタス,セロリ	770 kcal 34.6 g 29.4 g 100.1 g
17月	きなこ豆乳トースト		ビーンズシチュー アーモンド入りフレンチサラダ	★国内産小麦粉食パン,砂糖,★バター,油,じゃがいも,赤ざらめ,★小麦粉,★アーモンド細切り	きな粉,豆乳,★たまご,鶏肉,ベーコン,大豆,レンズ豆,★牛乳	セロリ,人参,玉葱,トマトピューレ,粒コーン缶,キャベツ,小松菜,にんにく	789 kcal 32.3 g 36.3 g 96.1 g
18火	☆味噌ラーメン		☆りんごとさつま芋の包み揚げ	★中華めん,炒め油,砂糖,白ごま,練りごま,ラード,ごま油,★春巻きの皮,さつまいも,★バター,★生クリーム,グラニュー糖,★小麦粉,★揚げ油	豚肉,赤みそ(辛),★調理用牛乳,★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,たけのこ水煮,にら,粒コーン缶,長葱,りんご,レモン	767 kcal 28.7 g 23.8 g 117.9 g
19水	食育の日 日本の郷土料理 ～熊本県～						738 kcal
	高菜めし		赤魚の黄金焼き 太平燕(タイビーエン) 果物(デコボン)	米,炒め油,ごま油,マヨネーズ,緑豆春雨(乾)	豚ひき肉,★あかうお,白みそ(辛),豚肉,★いか,★うずら卵水煮,★牛乳	高菜漬,人参,長葱,生姜,パセリ,にんにく,玉葱,白菜,さくらげ,にら,デコボン	34.0 g 24.5 g 96.2 g
20木	9年生リクエスト & 受験応援メニュー ～第三弾～						879 kcal
	☆勝つカレーライス		☆海苔サラダ 果物(いちご)	米,★米粒麦,炒め油,じゃがいも,★小麦粉,油,★バター,★ソフトパン粉,★揚げ油,ごま油,砂糖	鶏肉,★ピザチーズ,豚肉,★たまご,海草ミックス(乾燥),★牛乳	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,りょうとうもやし,きゅうり,切干し大根,いちご	30.9 g 28.3 g 132.3 g
21金	高野豆腐入り あぶたま丼		じゃこごまあえ 米粉抹茶ケーキ	米,砂糖,でんぷん,油,練りごま,白ごま,米粉	高野豆腐,鶏肉,★たまご,油揚げ,★ちりめんじゃこ,白いんげん豆ペースト,★牛乳	玉葱,小松菜,人参,もやし	831 kcal 30.9 g 24.9 g 120.9 g
25日(火)・26日(水)・27日(木) < 学年末考査 > 給食なし							
28金	えびピラフ		ポテトとレバー のマリアナソース 小松菜と卵のスープ 果物(はるか)	米,★バター,炒め油,でんぷん,じゃがいも,★揚げ油,砂糖	鶏肉,★むきえび,豚肝臓,豆腐,★たまご,★牛乳	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム水煮,冷凍グリーンピース,生姜,キャベツ,小松菜,セロリ,はるか	734 kcal 31.0 g 20.2 g 112.8 g

- ◇材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
- ◇食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。
- ◇食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
- ◇アレルギー対応食品には、★を表示しています。
- ◇☆マークのあるメニューは、9年生のリクエストです。

今月の目標:良い姿勢
でよくかんで
食べよう!



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2月平均	782	31.7
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5