

# 令和6年 2月献立表

板橋区立板橋第五中学校

| 日             | 曜日 | 献立名                  |     | 力や体温になるもの<br>【黄】             | 血や肉になるもの<br>【赤】                                 | 体の調子を整えるもの<br>【緑】                           | エネルギー<br>kcal  | 蛋白質<br>g |      |
|---------------|----|----------------------|-----|------------------------------|---|---|--|----------|------|
| 節分メニュー        |    |                      |     |                              |   |   |  |          |      |
| 1             | 木  | いわしの蒲焼き丼             | 牛乳  | みぞれ汁<br>抹茶ムース                | 米,米粒麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,赤ごらめ,白ごま,炒め油,里芋,生クリーム,砂糖     | 牛乳,いわし,豚肉,生揚げ,調理用牛乳,アガー                     | 生姜,ごぼう,こんにゃく,人参,長葱,なめこ,小松菜,大根                                      | 781      | 22.5 |
|               |    |                      |     | デザート 第1位                     |   |   |  |          |      |
| 2             | 金  | チキンライス<br>のクリームソースがけ | 牛乳  | さいころサラダ<br>ぶどうゼリー            | 米,バター,炒め油,油,薄力粉,生クリーム,じゃがいも,砂糖                  | 鶏肉,ベーコン,調理用牛乳,粉寒天,ゼラチン,牛乳                   | 人参,玉葱,マッシュルーム水煮,冷凍グリーンピース,トマトペースト,パセリ,きゅうり,粒コーン缶,ぶどうジュース           | 848      | 21.9 |
|               |    |                      |     | デザート 第3位                     |   |   |  |          |      |
| 日本の郷土料理 ~大分県~ |    |                      |     |                              |   |   |  |          |      |
| 5             | 月  | だんご汁風<br>ほうとう        | 牛乳  | とり天<br>くだもの                  | ほうとう,炒め油,里芋,砂糖,薄力粉,揚げ油                          | 豚肉,油揚げ,鶏むね肉,たまご,牛乳                          | 大根,人参,ごぼう,こんにゃく,小松菜,生姜,にんにく,くだもの                                   | 716      | 36.5 |
| 6             | 火  | 豚肉のしぐれご飯             | 牛乳  | 魚の塩麴焼き<br>かきたま汁              | 米,米粒麦,砂糖,でんぷん                                   | 牛乳,豚ひき肉,赤みそ(辛),魚,鶏肉,豆腐,たまご                  | 人参,ごぼう,生姜,長葱,えのきたけ,青菜  | 762      | 39.1 |
|               |    |                      |     | 主食 第1位                       | 汁物 第1位  |   |  |          |      |
| 7             | 水  | きなこ揚げパン              | 牛乳  | ワンタンスープ<br>フルーツヨーグルト         | 黒コッペパン,グラニュー糖,揚げ油,油,ウェーブワンタン,ごま油                | きな粉,豚ひき肉,プレーンヨーグルト,牛乳                       | 玉葱,人参,もやし,たけのこ水煮,長葱,チンゲンサイ,白菜,生姜,黄桃缶,みかん缶,パイン缶                     | 743      | 26.1 |
|               |    |                      |     | 主食 第2位                       | 副菜 第3位  |   |  |          |      |
| 8             | 木  | キムチチャーハン             | 牛乳  | じゃがいももち<br>白菜スープ             | 米,米粒麦,油,白ごま,じゃがいも,でんぷん,揚げ油,三温糖,炒め油              | 豚肉,調理用牛乳,ベーコン,牛乳                            | 人参,長葱,にら,白菜キムチ,白菜,チンゲンサイ,干し椎茸                                      | 721      | 20.7 |
| 9             | 金  | ジャンバラヤ               | 牛乳  | チーズ入りスペイン風オムレツ<br>ABCマカロニスープ | 米,米粒麦,バター,炒め油,生クリーム,じゃがいも,油,ABCマカロニ             | チョリソ,ロースハム,豚ひき肉,たまご,ダイスチーズ,調理用牛乳,ベーコン,豚肉,牛乳 | にんにく,セロリー,玉葱,ポイルトマト,赤ピーマン,人参,キャベツ,パセリ                              | 846      | 34.4 |
| 鉄分強化献立        |    |                      |     |                              |   |   |  |          |      |
| 13            | 火  | 高野豆腐の<br>そぼろ丼        | 牛乳  | 小魚のカレー揚げ<br>さつまいものみそ汁        | 米,米粒麦,炒め油,砂糖,小麦粉,揚げ油,さつまいも                      | 牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,小魚,赤みそ(辛),白みそ(辛),昆布            | 生姜,干し椎茸,人参,長葱,玉葱,大根,青菜   | 776      | 34.8 |
| バレンタインメニュー    |    |                      |     |                              |   |   |  |          |      |
| 14            | 水  | スパゲティ<br>ペスカトーレ      | 牛乳  | イタリアンサラダ<br>チョコレートマフィン       | スパゲッティ,オリーブ油,バター,三温糖,生クリーム,砂糖,薄力粉,ミルクチョコレート,粉砂糖 | いか,むきえび,ベーコン,ピザチーズ,たまご,調理用牛乳,牛乳             | にんにく,玉葱,ポイルトマト,トマトジュース,マッシュルーム水煮,パセリ,キャベツ,きゅうり,人参,ブロッコリー,赤パプリカ,レモン | 820      | 33.6 |
| 15            | 木  | ブルコギ丼                | 牛乳  | 中華風トマトスープ<br>くだもの            | 米,米粒麦,炒め油,三温糖,ごま油,白ごま,でんぷん                      | 豚ばら肉,豚肉,ベーコン,たまご,牛乳                         | 玉葱,もやし,人参,にら,生姜,にんにく,ポイルトマト,くだもの                                   | 865      | 32.2 |
| 16            | 金  | わかめご飯                | 牛乳  | 肉じゃが煮<br>みそドレッシングサラダ         | 米,米粒麦,白ごま,炒め油,じゃがいも,砂糖,ごま油,油                    | 炊き込みわかめ,豚肉,高野豆腐,生わかめ,白みそ(甘),牛乳              | 糸こんにゃく,人参,玉葱,干し椎茸,たけのこ水煮,さやいんげん,白菜,小松菜,もやし                         | 782      | 31.0 |
| 19            | 月  | もやし<br>みそラーメン        | 牛乳  | ジャンボ揚げ餃子                     | むし中華めん,ごま油,炒め油,砂糖,バター,餃子の皮,でんぷん,揚げ油             | 豚ひき肉,赤みそ(辛),牛乳                              | にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,もやし,干し椎茸,にら,粒コーン,長葱                             | 778      | 30.7 |
| 9年生受験応援メニュー   |    |                      |     |                              |   |   |  |          |      |
| 20            | 火  | かつカレーライス             | ショア | キャベツの辛子和え<br>カルピスポンチ         | 米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,薄力粉,バター,油,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,揚げ油   | ショア,豚肉,ピザチーズ,豚モモ肉,乳酸菌飲料(殺菌)                 | 玉葱,生姜,にんにく,人参,ポイルトマト,りんご,キャベツ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶                        | 965      | 28.6 |
| 21            | 水  | 手作りウインナー<br>ロールパン    | 牛乳  | ミネストローネスープ<br>くだもの           | 強力粉,砂糖,バター,生クリーム,炒め油,じゃがいも,シェルマカロニ              | たまご,調理用牛乳,ウインナー,ベーコン,鶏肉,大豆,牛乳               | にんにく,生姜,玉葱,人参,セロリー,ポイルトマト,トマトピューレ,パセリ,くだもの                         | 757      | 30.4 |
| 27            | 火  | ごはん                  | 牛乳  | 魚のピリ辛揚げ<br>和風サラダ<br>沢煮椀      | 米,小麦粉,でんぷん,揚げ油,砂糖,油                             | 魚,生わかめ,鶏肉,牛乳                                | 生姜,にんにく,りんご,キャベツ,人参,きゅうり,大根,ごぼう,糸こんにゃく,長葱,小松菜                      | 794      | 29.5 |
| 世界の料理 ~カナダ~   |    |                      |     |                              |   |   |  |          |      |
| 28            | 水  | メープルトースト             | 牛乳  | サーモンチャウダー<br>ポテトフライ          | 食パン,バター,メープルシロップ,オリーブ油,薄力粉,油,じゃがいも,揚げ油          | ベーコン,さけ,調理用牛乳,牛乳                            | にんにく,玉葱,人参,キャベツ,しめじ,粒コーン,パセリ                                       | 735      | 28.6 |
|               |    |                      |     | 副菜 第1位                       |   |   |  |          |      |
| 29            | 木  | あぶたま丼                | 牛乳  | かぶの華風漬け<br>さつまい              | 米,米粒麦,砂糖,でんぷん,白ごま,油,さつまいも                       | 鶏肉,たまご,油揚げ,豆腐,赤みそ(辛),白みそ(辛),牛乳              | 玉葱,白菜,長葱,かぶ,ごぼう,人参,大根,小松菜  | 836      | 33.5 |

## 2月4日は立春です!

暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいを徹底し、食事と睡眠をしっかりとって、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。また、今月から献立アンケートをもとに人気メニューを取り入れています。お楽しみに☆

## 2月の目標：良い姿勢でよくかんで食べよう!

| 区分           | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g)   |
|--------------|--------------|-----------|
| 2月平均         | 796          | 30        |
| 板橋区中学校給食摂取基準 | ★772~888     | 26.9~41.5 |

※天候、食材納入などの関係で、献立を一部変更する場合があります。

★日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、板橋区学校給食摂取基準の運用を見直しております。