

2月の献立表

新座市立第二中学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				1人あたり (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	1人あたり (g)
1 (水)	鶏ねぎ丼 里芋と豆腐の味噌汁 牛乳	とり肉 とうふ 牛乳	米 むぎ でん粉 なたね油 砂糖 さといも	ねぎ たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン こんにゃく だいこん	しょうゆ みりん 酒 唐辛子 みそ	805 31.1
2 (木)	さきたまライスボール マカロニとツナのグラタン 野菜スープ 牛乳	ベーコン ツナ チーズ とり肉 牛乳	ライスボール マカロニ サラダ油 薄力粉 パター ー パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	877 35.6
☆☆☆☆☆節分の献立☆☆☆☆☆						
3 (金)	鶏ごぼうご飯 いわしの蒲焼 キャベツとたまねぎの味噌汁 牛乳	とり肉 こんぶ いわし あぶらあげ 牛乳	米 むぎ 砂糖 でん粉 なたね油 じゃがいも	ごぼう にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	しょうゆ 酒 塩 みりん みそ	791 32.8
6 (月)	ゆかりご飯 和風ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ 鶏卵 牛乳	米 むぎ サラダ油 パン粉 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	ゆかり たまねぎ 切干し大根 だいこん ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	塩 こしょう しょうゆ みりん	774 32.3
7 (火)	豚肉ときのこの和風スパゲッティ ジャコと大根のサラダ カルピスゼリー 牛乳	ぶた肉 のり ちりめんじゃこ セラチン 牛乳	スパゲッティ 砂糖 パター ー なたね油 カルピス	にんにく 玉葱 しめじ エリンギ しょうが ほうれん草 大根 きゅうり 人参 みかん缶	こしょう 唐辛子 ぶどう酒 塩 しょうゆ 酒 酢	714 30.3
8 (水)	中華丼 韓国風わかめスープ みかん 牛乳	ぶた肉 イカ えび とうすら卵 わかめ 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 干しいたけ きくらげ 筍 人参 玉葱 白菜 キャベツ ねぎ みかん	酒 塩 しょうゆ こしょう オイスターソース 酢	713 27.3
9 (木)	関西風かけうどん 人参とちくわのかき揚げ ヨーグルト和え 牛乳	とり肉 あぶらあげ なたね油 ちくわ 鶏卵 ヨーグルト 牛乳	うどん 薄力粉 なたね油	しいたけ ねぎ ほうれん草 たまねぎ にんじん パイン缶 もも缶 みかん缶	酒 みりん 塩 しょうゆ BP	777 32.8
10 (金)	ドライカレー 海藻サラダ 牛乳	ぶた肉 海藻 ツナ 牛乳	米 むぎ 砂糖 なたね油 薄力粉 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 ウスター ケチャップ カレー粉 酢	845 34.3
13 (月)	麦ご飯 手作りふりかけ(じゃこ) 肉じゃが キャベツの即席漬け 牛乳	わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶた肉 牛乳	米 むぎ ごま サラダ油 じゃがいも 砂糖	ゆかり こんにゃく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	塩 酒 みりん しょうゆ 唐辛子	779 30.6
☆☆☆☆☆バレンタインの献立☆☆☆☆☆						
14 (火)	二色揚げパン(チョコ・きな粉) キャベツのクリームスープ 牛乳	きな粉 ベーコン とり肉 牛乳 クリーム	子供パン なたね油 砂糖 チョコレート 薄力粉 パター ー じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	塩 ぶどう酒 こしょう	808 28.5
15 (水)	炊き込みピピンバ かき玉汁 笹かまぼこののりごま揚げ 牛乳	ぶた肉 とうふ わかめ 鶏卵 かまぼこ あおのり 牛乳	米 むぎ 砂糖 ごま油 ごま でん粉 薄力粉 なたね油	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほうれん草 もやし	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 酢 ラー油 塩 こしょう	814 36.4
16 (木)	五目あんかけ焼きそば 白菜の即席漬け 牛乳	ぶた肉 イカ えび とうすら卵 牛乳	蒸し中華めん ごま油 なたね油 砂糖 でん粉	干しいたけ きくらげ キャベツ 玉葱 人参 チンゲン菜 にんにく しょうが 白菜 きゅうり	酒 しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース 唐辛子	739 33.2
17 (金)	豚肉丼 具だくさん味噌汁 牛乳	ぶた肉 あぶらあげ 牛乳	米 むぎ 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく 青ピーマン 人参 えのき だけ ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 みそ	754 34.7
20 (月)	照り焼きフィッシュバーガー 五目春雨スープ Feヨーグルト 牛乳	モウカザメ ぶた肉 Feヨーグルト 牛乳	子供パン でん粉 なたね油 砂糖 はるさめ ごま油	しょうが にんじん もやし たけのこ ねぎ	ぶどう酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒	713 30.9
21 (火)	キムチチャーハン ワンタンスープ レモンとミルクの寒天 牛乳	とり肉 ぶた肉 牛乳	米 むぎ サラダ油 ごま油 ウェーブワンタン 砂糖	切干し大根 ねぎ キムチ なら しょうが にんにく にんじん もやし レモン汁	塩 こしょう 酒 しょうゆ トウバンジャン	748 26.8
22 (水)	カレーライス チーズサラダ 牛乳	ぶた肉 チーズ 牛乳	米 むぎ じゃがいも 薄力粉 なたね油 はちみつ 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	カレー粉 かつお醤油 ケチャップ 塩 こしょう ぶどう酒 酢	814 26
23 (木)	ひじきご飯 鱈の辛子風味フライ おかか和え 牛乳	ひじき とり肉 あぶらあげ あじ 鶏卵 あおのり かつおぶし かまぼこ 牛乳	米 むぎ 砂糖 薄力粉 パン粉 なたね油 ごま油	にんじん にんにく もやし こまつな	酒 みりん しょうゆ 辛子 酢 塩	732 30.3
24 (金)	海老ピラフ とりの唐揚げ 線野菜 牛乳	えび とり肉 牛乳	米 むぎ パター ー ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油	にんじん たまねぎ 青ピーマン セロリー パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 酒 酢	728 31.1
27 (月)	ミートビーンズスパゲッティ ツナサラダ 牛乳	ぶた肉 とりレバー チーズ 大豆 ツナ 牛乳	スパゲッティ なたね油 薄力粉 ごま油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ だいこん ブロッコリー	ぶどう酒 かつお醤油 トマトソース かつお醤油 塩 こしょう 酢 辛子	854 35.2
28 (火)	麦ごはん 鶏肉と里芋の中華煮 トックのスープ 牛乳	とり肉 とうすら卵 ベーコン 牛乳	米 むぎ サラダ油 さといも 砂糖 トック でん粉	しょうが にんにく 筍 にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな もやし	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう	768 30.4

●献立は変更する場合があります●2月10日(金)に給食費・副教材費の引き落としがあります。