

2月 学校給食献立表



港区立高松中学校

日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ★シャキシャキサラダ 吉野汁	牛乳 飲用牛乳 豚肉 鶏肉	豚肉	米 油 上白糖 小麦粉 こんにゃく 里芋	玉ねぎ 人参 こんにゃく しょうが 初干し 大根 もやし きゅうり 小松菜 白菜 えのき ほうれん草 長ねぎ	水 濃口醤油 酒 オイスターソース コチュジャン トウバンジャン 酢 だし 昆布 塩 薄口醤油	797	36.5
2 金	【行事食】節分(春の節句) 鯛(いわし)のかば焼き丼 ★カリカリ梅和え ★呉汁	牛乳 飲用牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ 大豆	鶏肉 豆腐	米 小麦粉 揚げ油 上白糖 油 じゃが芋	しょうが キャベツ きゅうり 梅干し ほうろく 人参 大根 長ねぎ	水 濃口醤油 酒 みりん だし 昆布 薄口醤油	838	29.1
5 月	★豆飯 いかと野菜の煮付け ★春雨サラダ	牛乳 飲用牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 生揚げ いか ハム	大豆	米 三温糖 上白糖 春雨 ごま油	小松菜 大根 さやいんげん 人参 きゅうり もやし	水 酒 塩 濃口醤油 だし 昆布 だし 薄口醤油 だし 汁 酢 だし 粉	737	31.4
6 火	【旬の食材】はるか、紅はるか ★きつねうどん ★野菜チップス ★みかん(はるか)	牛乳 飲用牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ 油揚げ	豚肉	うどん 三温糖 さつま芋(紅はるか) 揚げ油	長ねぎ れんこん かぼちゃ ほうろく	だし だし 昆布 水 塩 薄口醤油 酒 みりん 濃口醤油 しょう	966	22.4
7 水	高野豆腐のそぼろご飯 ★豚汁 ★マスカットゼリー	牛乳 飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ アガー	鶏肉 高野豆腐	米 油 三温糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋 上白糖	しょうが 人参 さやいんげん ほうろく 大根 長ねぎ ぶどうジュース	水 酒 みりん 濃口醤油 だし 汁 だし 煮干し せりーカップ	854	33.9
★商店街「ひごの屋(北青山)」とコラボ★ ひごの屋のやわらかチキン南蛮								
8 木	ご飯 ひごの屋のやわらかチキン南蛮(タルタルソース付き) 塩昆布の炒め無限キャベツ 青菜とじゃがいものスープ	牛乳 飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 ずら 塩昆布 ベーコン	鶏肉 鶏卵	米 三温糖 薄力粉 小麦粉 揚げ油 マヨネーズ(卵なし) 油 じゃが芋 ごま油	にんにく 玉ねぎ ピクルス レモン キャベツ 人参 小松菜	水 塩 濃口醤油 酢 パセリ 鶏がら しょう油 薄口醤油	849	34.1
9 金	【世界の料理】インド キーマカレー キャロットソースサラダ サモサ	牛乳 飲用牛乳 豚肉 大豆	豚肉 大豆	米 バター 油 薄力粉 上白糖 じゃが芋 ぶどうの皮 揚げ油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 缶詰 きゅうり キャベツ ホールコーン	水 塩 ターメリック(粉) カレー粉 赤ワイン しょう油 トマトケチャップ ウスターソース 酢 白こしょう 濃口醤油 コリアンダー(粉) 中濃ソース	918	29.8
振替休日								
13 火	ご飯 塩ちゃんこ鍋 ★ゆずポン酢シユレサラダ	牛乳 飲用牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ アガー	鶏肉 豚肉	米 小麦粉 こんにゃく 上白糖 ごま油	しょうが 長ねぎ ほうろく 人参 大根 干しいたけ しめじ 白菜 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり ゆず	水 だし だし 昆布 酒 塩 しょう油 薄口醤油 みりん 濃口醤油 酢	776	27.1
14 水	★キムチチャーハン ★卵とチンゲン菜の中華スープ 白ごまプリン	牛乳 飲用牛乳 豚肉 鶏卵 寒天 牛乳	豚肉 鶏卵	米 ごま油 小麦粉 上白糖 白ごま	人参 長ねぎ ほうろく しょうが 白菜 えのき ちんゲンサイ	水 塩 しょう油 濃口醤油 テンメツ 醤油 鶏がら 白こしょう 薄口醤油 ナンパラー せりーカップ	785	27.8
15 木	【郷土料理】秋田県 ひじきの炊き込みご飯 野菜の辛子和え きりたんぼ汁	牛乳 飲用牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 鶏肉	鶏肉 大豆	米 油 三温糖 こんにゃく かりたんぼ	しょうが 玉ねぎ 人参 えのき 長ねぎ キャベツ もやし ほうろく 白菜 しめじ 長ねぎ	水 酒 塩 濃口醤油 だし 昆布 だし 薄口醤油 鶏がら 薄口醤油	787	26.8
16 金	【旬の食材】りんご(サンふじ) シーフードピラフ ★コーンクリームスープ ★りんご(サンふじ)	牛乳 飲用牛乳 いか えび 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	鶏肉	米 バター 油 薄力粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ホールコーン クリーム コーン りんご	水 塩 白ワイン しょう油 パセリ 白こしょう 鶏がら	800	26.6
19 月	親子丼 白菜のピリ辛和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	鶏肉 鶏卵	米 小麦粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ みつば 白菜 もやし 人参 大根 えのき 長ねぎ	水 だし 汁 酒 みりん 塩 濃口醤油 ラー油 だし 昆布	791	31.9
★学校図書館とコラボ★「世界の市場」(河出書房新社)より 2月の紹介国は千里です								
20 火	【世界の料理】千里 ポジョ・アルベハド パイラ・マリーナ ★果肉入りアップルゼリー	牛乳 飲用牛乳 鶏肉 さけい いか えび アガー	鶏肉	米 油 オリーブ油 じゃが芋 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 缶詰 グリンピース 赤ピーマン 黄ピーマン りんご ジュース りんご 缶詰	水 塩 しょう油 デミグラスソース トマトケチャップ 鶏がら 白ワイン(粉) オレガノ(粉) パプリカ パセリ コリアンダー せりーカップ	835	38.2
21 水	ご飯 ムロアジのメンチカツ ★じゃこサラダ ★ミネストローネ	牛乳 飲用牛乳 むらあじ 豚肉 鶏卵 ちりめんじゃこ わかめ ベーコン 大豆	豚肉 鶏卵	米 バン粉 薄力粉 揚げ油 上白糖 ごま油 オリーブ油 じゃが芋	しょうが キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 にんにく セロリ トマト 缶詰	水 ナツメグ 塩 しょう油 中濃ソース トマトケチャップ 酢 濃口醤油 豚骨 ローシエトマトビュレ(パウチ) 粉(粉) パセリ	979	36.8
22 木	前期給食委員1年生考案 旬の献立 胚芽パン ★旬の野菜たっぷりクリームシチュー ★なんでも千切りサラダ	牛乳 コーヒートップ 牛乳 ヒーヒー	鶏肉 牛乳	胚芽パン 油 じゃが芋 パター 薄力粉	にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム ロックソウ キーキャベツ きゅうり 大根 小松菜 レモン	白ワイン 塩 白こしょう 鶏がら 水 ローリエ 濃口醤油 酢	757	33.9
天皇誕生日								
26 月	学年末考査応援メニュー① マーボーライス ★もやしと青菜のナムル ★みかん(デコポン)	牛乳 飲用牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ハクミソ	豚肉	米 油 ごま油 上白糖 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが 人参 長ねぎ ほうろく 小松菜 デコポン	水 酒 濃口醤油 テンメツ しょう油 トウバンジャン 薄口醤油 塩	825	30.6
27 火	学年末考査応援メニュー② ★バターチキンカレー ★グリーンサラダ	牛乳 牛乳 ヨーグルト 鶏肉 生クリーム	鶏肉	上白糖 米 油 三温糖 パター	マンゴー ビュレ にんにく しょうが 玉ねぎ トマト 缶詰 ほうれん草 キャベツ きゅうり	湯 水 カレー粉 鶏がら トマトケチャップ 濃口醤油 みりん 塩 中濃ソース 酢 しょう	847	26.1
28 水	学年末考査応援メニュー③ テンジャオロース丼 サンラータンスープ ★カルピスゼリー	牛乳 飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 沖繩もずく 鶏卵 寒天 カルピス	豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 上白糖 ごま油 小麦粉	にんにく しょうが 揚げ油 人参 ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 干しいたけ 長ねぎ みかん 缶詰	水 酒 塩 しょう油 濃口醤油 トウバンジャン オイスターソース 鶏がら 酢 ラー油 せりーカップ	825	32.4
29 木	ご飯 ホキのアップルジンジャーソース ★炒合菜 みぞれ汁	牛乳 飲用牛乳 ホキ 豚肉 鶏肉 豆腐	豚肉 鶏肉	米 小麦粉 揚げ油 三温糖 油 春雨 ごま油	りんご ジェム にんにく しょうが レモン 人参 もやし キャベツ ほうろく えのき 長ねぎ 大根	水 塩 しょう油 酒 濃口醤油 だし だし 昆布 薄口醤油 みりん	804	33.9

◎ 天候や使用食材の入荷状況等により、献立を変更することがあります。
 ◎ ★はリクエストされた給食メニューです。

◆特別栽培農産物◆

- はるか/デコポン 熊本県・鹿児島県
- サンふじ 長野県・青森県
- 紅はるか 熊本県
- にんじん 熊本県

店名：ひごの屋
 住所：港区北青山3-1-2-7 カプリス青山2階(青山学院大の向かい)
 一口メモ：岩手県産の新鮮な鶏肉を使った料理が人気です！

＜3学期の商店街コラボ情報＞

