

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) |
|---|---|-----|--------------------------------------|--|--|---|-----------------|--------------|
| 2月 | ごはん ◎ホイの麦みそ焼き ◎炒合菜 みぞれ汁 | 牛乳 | 牛乳,ホイ,赤みそ,豚肉,鶏肉,豆腐 | 米,上白糖,白ごま,押麦,油,春雨,ごま油 | にんにく,しょうが,人参,もやし,キャベツ,にら,えのき,長ねぎ,大根 | 水,酒,濃口醤油,みりん,アルミ小判,塩,麺だし昆布,薄口醤油 | 786 | 34.3 |
| 3火 | 【行事食】2月3日は節分の日♦ セミハムにて 節分献立 豆菜飯 ◎いわしのかば焼き 吳汁 ◎★デコポン | 牛乳 | 牛乳,大豆,ちりめんじやこ,いわし,鶏肉,豆腐,赤みそ,白みそ,かまぼこ | 米,三温糖,でん粉,揚げ油,上白糖,じやが芋 | 小松菜,しょうが,ごぼう,人参,大根,長ねぎ,トコポン | 水,酒,塩,濃口醤油,だし昆布,みりん,薄口醤油,麺だし | 971 | 42.3 |
| 4水 | ごはん 牛ちゃんご鍋 ◎ゆずポン酢のジュレサラダ | 牛乳 | 牛乳,牛肉,生揚げ,アガー | 米,こんにゃく,上白糖,ごま油 | ごぼう,人参,大根,干しいたけ,しめじ,白菜,長ねぎ,しょウガ,キャベツ,きゅうり,ゆず | 水,麺だし昆布,塩,薄口醤油,酢,みりん,濃口醤油,酢 | 815 | 33.3 |
| 5木 | 【世界の料理】シンガポール ハイナンジーファン(チキンライス) エコノミー・ビーフン(焼きビーフン) ユイーミー・ゴン(コンクリームスープ) | 牛乳 | 牛乳,鶏肉,牛肉,鶏卵 | 米,油,ごま油,三温糖,ビーフン,でん粉 | しょうが,長ねぎ,人参,玉ねぎ,ビーマン,ホールコーン,クリームコーン | 水,だし汁,塩,酒,こしょう,濃口醤油,酢,オイスターソース,薄口醤油,鶏がら,白ワイン,パセリ | 889 | 37.4 |
| 6金 | ごはん ◎キャベツメンチカツ ◎じゃことおかかの和えもの ミネストローネ | 牛乳 | 牛乳,豚肉,鶏卵,ちりめんじやこ,糸かつお,ベーコン,大豆 | 米,パン粉,でん粉,薄力粉,揚げ油,上白糖,オリーブ油,じやが芋 | 玉ねぎ,キャベツ,もやし,人参,小松菜,こんにゃく,セロリ,ズッキニ,トマト,トマト缶 | 水,塩,ウスター・ソース,こしょう,トマトケチャップ,中濃ソース,赤ビラン,濃口醤油,油,みりん,だし汁,豚骨,ロリエットマトビューレ,ベーリーフ,バジル | 928 | 40.3 |
| 9月 | 【世界の料理】カナダ メープルトースト サーモンチャウダー ブーティン(フライドポテト) | 牛乳 | 牛乳,さけ,ベーコン,牛乳 | 食パン,マーガリン,グラニュー糖,メープルシロップ,油,じやが芋,バター,薄力粉,揚げ油 | にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ | 白ワイン,鶏がら,水,塩,白こしょう,バセリトマトケチャップ,ウスター・ソース,赤ワイン | 835 | 26.2 |
| 10火 | 【郷土料理】大分県 黄飯 ◎とり天 ほうれん草のおひたし けんちゃん | 牛乳 | 牛乳,鶏肉,鶏卵,豆腐,油揚げ | 米,薄力粉,揚げ油,ごま油,こんにゃく,じやが芋 | にんにく,玉ねぎ,人参,大根,長ねぎ | 水,サフラン,濃口醤油,酒,ベーキングパウダー,みりん,だし汁,麺だし昆布,塩,薄口醤油 | 847 | 30.5 |
| 11水 | 建國記念の日 | | | | | | | |
| 12木 | 【郷土料理】秋田県 ごはん ◎タラの唐揚げ いぶりがっこ炒め きりたんぽ汁 | 牛乳 | 牛乳,たら,鶏肉 | 米,でん粉,米粉,揚げ油,ごま油,白ごましらしたき,きりたんぽ | しょうが,いぶりがっこ,人参,ごぼう,白菜,しめじ,えのき,長ねぎ | 水,濃口醤油,酒,みりん,鶏がら,塩,薄口醤油 | 813 | 29.9 |
| 13金 | バレンタインメニュー 牛肉のしぐれごはん 卵とトマトのスープ チョコチップマフィン | 牛乳 | 牛乳,牛肉,赤みそ,ベーコン,鶏卵 | 米,油,三温糖,でん粉,薄力粉,バター,上白糖,チョコレート | ごぼう,しょうが,さやいんげん,セロリ,玉ねぎ,トマト,ほうれん草 | 水,塩,濃口醤油,鶏がら,白こしょう,ベーリーフ,バジル,ココア,ベーキングパウダー | 812 | 27.6 |
| ～学校図書館コラボ～ 2月の紹介国はチリです | | | | | | | | |
| 16月 | 【世界の料理】チリ ごはん ボジョ・アルペハド(鶏肉のトマト煮) バイラ・マリーナ(シーフードスープ) レモンスカッシュゼリー | 牛乳 | 牛乳,鶏肉,さけ,いか,えび,寒天 | 米,油,オリーブ油,じやが芋,上白糖 | にんにく,玉ねぎ,人参,トマト,グリーンピース,赤ベーマン,黄ビーマン,レモン,みかん缶 | 水,塩,こしょう,デミグラスソース,トマトケチャップ,鶏がら,白ワイン,ミンチオガノ,ハーブ,バジル,コリアンダー,サイダー,ゼリーカップ | 863 | 36.5 |
| 17火 | 【旬の食材】はまさき ◎塩バターコーンラーメン ◎パリパリ青のりポテト ◎★はまさき | 牛乳 | 牛乳,豚肉,なると,干しうび,青のり | 油,中華麺,ごま油,バター,揚げ油,じやが芋 | にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,もやし,長ねぎ,ホールコーン,はまさき | 酒,豚骨,鶏がら,麺だし汁,煮干し水,みりん,ろし醤油,塩,白こしょう | 804 | 28.7 |
| ～商店街コラボ～ Beer Gallery B@SE(ビアギャラリーベイス) 「シャンピニオンクリームスープ」 | | | | | | | | |
| 18水 | ジャンバラヤ ◎ツナサラダ シャンピニオンクリームスープ | 牛乳 | 牛乳,鶏肉,えび,ツナ,生クリーム | 米,油,上白糖,じやが芋,バター | セロリ,玉ねぎ,人参,ビーマン,黄ビーマン,赤ビーマン,キャベツ,もやし,小松菜,きゅうり,レモン,マッシュルーム | 水,白ワイン,塩,バジル,オールスパイス,こしょう,濃口醤油,酢,からし(粉)鶏がら | 789 | 26.8 |
| 19木 | 【旬の食材】甘平 ◎焼肉丼 五目野菜炒め ◎じゃがもち汁 ◎★甘平 | 牛乳 | 牛乳,牛肉 | 米,上白糖,油,でん粉,ごま油,じやが芋 | にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,たけのこ,にら,大根,小松菜,長ねぎ,甘平 | 水,濃口醤油,酒,コチュジャン,塩,こしょう,麺だし昆布,薄口醤油 | 991 | 34.7 |
| 20金 | 【世界の料理】インド ごはん ◎タンドリーチキン ナンプラー・スープ サモサ | 牛乳 | 牛乳,鶏肉,ヨーグルト,鶏卵,豚肉 | 米,でん粉,油,じやが芋,ぎょうざの皮,揚げ油 | しょうが,にんにく,人参,白菜,えのき,長ねぎ,玉ねぎ | 水,トマトケチャップ,りんご酢,塩,こしょう,カレーパウダー,カーティーフィッシュコロナダー,鶏がら,薄口醤油,ナンプラー,クミン,中濃ソース | 976 | 37.1 |
| 23月 | 天皇誕生日 | | | | | | | |
| 24火 | 期末考査応援メニュー① ◎ビーフストロガーノフライス ◎キャベツフレンチ ◎★季節のフルーツ(2種) | 牛乳 | 牛乳,牛肉,生クリーム | 米,バター,薄力粉,上白糖,油 | にんにく玉ねぎ,人参,ビーマン,黄ビーマン,赤ビーマン,キャベツ,もやし,小松菜,きゅうり,ホールコーン,いちご,せとか | 水,赤ワイン,鶏がら,ウスター・ソース,トマトケチャップ,塩,こしょう,酢,からし(粉) | 834 | 29.2 |
| 25水 | 期末考査応援メニュー② ◎ルーローハン ◎ニラ玉スープ ◎カルビスゼリー(みかん) | 牛乳 | 牛乳,豚肉,豆腐,鶏卵,寒天,カルビス | 米,油,上白糖,でん粉 | にんにく,玉ねぎ,たけのこ,シンゲンサイ,人参,しめじ,にら,みかん缶 | 水,テンメンジャン,酒,濃口醤油,オイスター・ソース,五香粉,鶏がら,薄口醤油,塩 | 881 | 35.7 |
| 26木 | 期末考査応援メニュー③ ◎バーチキンカレーライス ◎こんにゃくのすだちポン酢和え | 牛乳 | 牛乳,ヨーグルト,鶏肉,生クリーム,糸かつお | 上白糖,米,油,三温糖,バター,こんにゃく,ごま油 | マンゴージュース,にんにく,玉ねぎ,玉ねぎ,トマト,青じそ,大根,人参,きゅうり,もやし,すだち | 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 | 895 | 29.9 |
| 27金 | 【郷土料理】沖縄県 ししじゅうしい もずくの酢の物 アーサ汁 サーターアンダギー | 牛乳 | 牛乳,豚肉,昆布,沖縄もずく,あおさ,鶏卵 | 米,油,上白糖,薄力粉,黒砂糖,揚げ油 | 人参,ごぼう,きゅうり,もやし,玉ねぎ | 水,塩,濃口醤油,酢,麺だし昆布,薄口醤油,ベーキングパウダー | 735 | 22.4 |

- ・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。

- ★マークは特別栽培農産物を示しています。ただし、気候変動等で慣行栽培農産物に変更することがあります

- ◎マークはリクエスト給食です。

感染症に負けない体をつくろう*****



〈商店街カラボ情報〉

店名: Beer Gallery B@SE (メロリーロード高輪加盟店)
住所: 港区高輪3-2-4
電話番号: 03-5422-8440