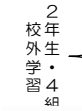


# 2月 学校給食献立表



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 ◎ホキのまみそ焼き ◎炒合菜 みぞれ汁	牛乳	牛乳、ホキ、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、鰯、だし、昆布、薄口醤油	786	34.3
3月	【行事食】2月3日は節分の日 豆飯 ◎いわしのかば焼き 呉汁 ◎★デコボン	牛乳	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、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、じゃが芋	小松菜、しょうが、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、デコボン	水、酒、濃口醤油、だし、昆布、みりん、薄口醤油、鰯、だし	971	42.3
4月	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、しょうが、キャベツ、きゅうり、ゆず	水、鰯、だし、昆布、塩、薄口醤油、酒、みりん、濃口醤油、酢	815	33.3
5月	【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) ユイミーゴコン(コンクリュームスープ)	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、ピーマン、ホールコーン、クリームコーン	水、だし、塩、酒、こしょう、濃口醤油、酢、オスターソース、薄口醤油、鶏がら、白ワイン、パセリ	889	37.4
6月	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、ちりめんじゃこ、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、じゃが芋	玉ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、にんにく、セロリ、ズッキーニ、トマト、マトタロ	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、赤ワイン、濃口醤油、みりん、だし、鶏がら、ローリエ、マトビュレ、ペイリーフ、パセリ	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、じゃが芋、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、パセリ、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン	835	26.2
10月	【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、じゃが芋	にんにく、しょうが、ほうれん草、白菜、もやし、ごぼう、人参、大根、長ねぎ	水、サラン、濃口醤油、酒、ベーキングパウダー、みりん、だし、鰯、だし、昆布、塩、薄口醤油	847	30.5
11月	【郷土料理】秋田県 ごはん ◎タラの唐揚げ いぶりがっこ炒め きりたんぼ汁	牛乳	牛乳、たら、鶏肉	米、でん粉、米粉、揚げ油、ごま油、白こしょう、きりたんぼ	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
12月	【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、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、れん草、玉ねぎ、トマト、ほうれん草	水、酒、塩、濃口醤油、鶏がら、白こしょう、ペイリーフ、パセリ、ココア、ベーキングパウダー	812	27.6
～学校図書館コラボ～ 2月の紹介国は千里です								
16月	【世界の料理】千里 ごはん ポジョ・アルベド(鶏肉のトマト煮) バイラ・マリナ(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、じゃが芋、上白糖	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、塩、グリーンピース、赤ピーマン、黄ピーマン、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、クミン、オレガノ、パプリカ、パセリ、コリアンダー、サイダー、ゼリー、カップ	863	36.5
17月	【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、干しえび、青のり	油、中華糖、ごま油、バター、揚げ油、じゃが芋	にんにく、しょうが、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、鰯、だし、煮干し、水、みりん、しるし醤油、塩、白こしょう	804	28.7
～商店街コラボ～ Beer Gallery B@SE(ビアギャラリーベース)「シャンピニオンクリームスープ」								
18月	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、じゃが芋、バター	セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、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、パプリカ、オスターソース、こしょう、濃口醤油、酢、からし、鶏がら	789	26.8
19月	【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、でん粉、ごま油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、のり、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、鰯、だし、昆布、薄口醤油	991	34.7
20月	【世界の料理】インド ごはん ◎タンドリーチキン ナンブラスープ サモサ	牛乳	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、鶏卵、豚肉	米、でん粉、油、じゃが芋、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、酢、塩、こしょう、カレー粉、パプリカ、ターメリック、コリアンダー、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月	【期末考査応援メニュー①】 ◎ビーフストロガノフライス ◎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、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、缶、人参、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月	【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、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、人参、しめじ、にら、みかん、缶	水、テンメンジャン、酒、濃口醤油、オスターソース、五香粉、鶏がら、薄口醤油、塩	881	35.7
26月	【期末考査応援メニュー③】 ◎バタ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、しょうが、玉ねぎ、トマト、缶、切干し大根、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月	【郷土料理】沖縄県 しじゅうしい もずくの酢の物 アーサー サーターアングー	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、酒、塩、濃口醤油、酢、鰯、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

《商店街コラボ情報》

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

