

# 令和5年度2月分中学校給食予定表

国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立表】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をとのえるもの	
1(木)	帆立と大根のうま煮 いかの塩唐揚げ みかん&みかんゼリー 低温殺菌牛乳	帆立,いか,牛乳	精白米,菜種油,ごま油, 砂糖,澱粉	大根,白菜,人参,青梗 菜,生姜,にんにく,みか ん,みかんゼリー	766kcal 40.1g
2(金)	ご飯 鬼蒲鉾入りすまし汁 鰯フライソースがけ 里芋のそぼろあん みそ大豆 低温殺菌牛乳	鶏肉,油揚げ,豆腐,蒲 鉾,鰯,豚肉,みそ大豆, 牛乳	精白米,菜種油,小麦 粉,パン粉,里芋,砂糖	大根,エリンギ,厚うれ ん草,長ねぎ,人参	867kcal 38.3g
5(月)	ご飯 ワントンスープ 鱈の竜田揚げ カラフルこんにやくサラダ・ノンオイル柑橘ドリンク 低温殺菌牛乳	豚肉,なると,鱈,牛乳	精白米,菜種油,ワンタ ン,澱粉	生姜,人参,白菜,エリン ギ,もやし,厚うれん草, 長ねぎ,こんにやく,キャ ベツ,きゅうり	771kcal 33.8g
6(火)	ソフトフランスパン 南瓜のポターージュ ホキフライバーニャカウダーがけ フジッリジェノベーゼ 低温殺菌牛乳	鶏肉,牛乳,ホキ,アン チョビ,生クリーム,チー ズ	パン,バター,菜種油,小 麦粉,パン粉,オリーブ 油,澱粉,ごま,じゃが芋 ,マカロニ	セロリ,玉葱,人参,しめ じ,南瓜,にんにく,小松 菜,ブロッコリー	885kcal 36.3g
7(水)	★つけ味噌ラーメン★ ほうれん草餃子2個 青椒肉絲 低温殺菌牛乳	豚肉,味噌,牛肉,牛乳	蒸し中華麺,ラード,砂 糖,澱粉,菜種油	にんにく,生姜,玉葱,人 参,キャベツ,長ねぎ,青 梗菜,ほうれん草餃子, 筍,ピーマン,赤ピーマン	805kcal 34.4g
8(木)	柏型サンドパン ABCマカロニスープ ハンバーグマトソースがけ 人参&蓮根ラペサラダ ★みかんシャーベット★ 低温殺菌牛乳	ウインナー,ポークハン バーグ,牛乳	パン,じゃが芋,マカロニ, 菜種油,砂糖,澱粉,オ リーブ油	セロリ,玉葱,人参,ホー ルコーン,枝豆,マッシュ ルーム,トマト,キャベツ, 蓮根,にんにく,レモン, みかんシャーベット	783kcal 29.9g
9(金)	きつねご飯 あおさの白玉団子スープ 鰯のおろしポン酢ソースがけ もやし海藻サラダ・香味塩ドリンク 低温殺菌牛乳	油揚げ,豚肉,あおさの り,鰯,海藻ミックス,牛乳	精白米,菜種油,砂糖,ご ま油,白玉団子,澱粉,ド レッシング	人参,生姜,えのき草,白 菜,長ねぎ,大根,柚子, もやし,小大豆もやし, きゅうり	839kcal 36.2g
13(火)	ご飯 ベーコンと豆苗の味噌汁 鮭の照り焼き 春雨キャベツサラダ・玉ねぎドリンク ★さつまいもと栗のタルト★ 低温殺菌牛乳	ショルダーベーコン,生 揚,味噌,若布,鮭,牛乳	精白米,菜種油,春雨,ド レッシング,さつまいも と栗のタルト	玉葱,人参,長ねぎ,豆 苗,キャベツ	848kcal 35.3g
14(水)	コーンライス 根菜ポトフ ジャーマンポテト プチヴェールサラダ・ノンオイルクリームフレンチドリンク ★ガトーショコラ★ 低温殺菌牛乳	ウインナー,ショルダー ベーコン,鶏肉,蒲鉾,牛 乳	精白米,菜種油,オリー ブ油,里芋,じゃが芋,ガ トーショコラ	ホールコーン,セロリ,玉 葱,人参,大根,牛蒡, キャベツ,にんにく,パセ リ,プチヴェール,きゅう り	743kcal 25.0g
15(木)	ビビンバ 若布スープ 春巻 ★冷凍りんご★ 低温殺菌牛乳	牛肉,味噌,鶏肉,若布, 豆腐干絲,牛乳	精白米,菜種油,砂糖,ご ま	にんにく,生姜,長ねぎ, 白菜キムチ,玉葱,にら, 小松菜,小大豆もやし, 人参,エリンギ,ホール コーン,青梗菜,りんご, 春巻	884kcal 32.7g
16(金)	★チキンカツカレーライス★ 大根サラダ・ノンオイル青じそドリンク 日向夏ゼリー 低温殺菌牛乳	鶏肉,若布,牛乳	精白米,菜種油,じゃが 芋,はちみつ,小麦粉,パ ン粉,日向夏ゼリー	にんにく,セロリ,玉葱,人 参,トマトケチャップ,大 根,きゅうり,赤パプリカ	897kcal 30.4g

# 令和5年度2月分中学校給食予定表

国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立表】

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をとのえるもの	
19(月)	かんぴょうご飯 すいとん汁 モロ(鮫)のフライソースがけ 大根と若布の胡麻酢和え 低温殺菌牛乳	豚肉,油揚げ,鮫,若布, 牛乳	精白米,菜種油,砂糖,す いとん団子,小麦粉,パ ン粉,ごま	かんぴょう,人参,白菜, えのき茸,小松菜,生姜, 大根,きゅうり	792kcal 31.2g
20(火)	★ココア揚げパン★ チキンと小松菜の豆乳胡麻シチュー 鶏肉のレモンペッパー焼き 白菜と水菜とりんごのサラダ・コールスロートレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉,豆乳,牛乳	パン,菜種油,砂糖,小麦 粉,ごま,ドレッシング	セロリ,玉葱,人参,しめ じ,小松菜,レモン,白菜, 水菜,きゅうり,りんご	793kcal 34.9g
21(水)	ご飯 ブデチゲ風スープ 手作りジャンボ焼売 小松菜ともやしのおかか醤油和え 低温殺菌牛乳	ウインナー,豆腐,豚肉, かつお節,牛乳	精白米,菜種油,トック, 砂糖,ごま油,焼売の皮, 澱粉	にんにく,生姜,玉葱,人 参,白菜キムチ,白菜,に ら,キャベツ,小松菜,も やし	779kcal 29.1g
22(木)	ご飯 豚汁 手作り野菜コロッケソースがけ ひじきサラダ・イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,油揚げ,豆腐,味 噌,ひじき,牛乳	精白米,菜種油,ごま油, 里芋,じゃが芋,小麦粉, パン粉,ドレッシング	玉葱,人参,牛蒡,大根, こんにゃく,小松菜,グリ ンピース,キャベツ,きゅ うり	821kcal 28.2g
27(火)	ケチャップライス キャベツとチキンボールのクリームシチュー カレーチーズポテト アップルパイ 低温殺菌牛乳	ショルダーベーコン,チ キンミートボール,牛乳, 生クリーム,ウインナー, チーズ	精白米,菜種油,バター, 米粉,じゃが芋,オリーブ 油	玉葱,人参,セロリ,トマト, トマトケチャップ,しめじ, キャベツ,小松菜,パセ リ,アップルパイ	894kcal 25.2g
28(水)	十六穀ご飯 牛煮込みうどん汁 手作り豆腐ひじきハンバーグ照り焼きソース もやしとえのきのお浸し 低温殺菌牛乳	牛肉,油揚げ,なると,豆 腐,豚肉,大豆,ひじき,牛 乳	精白米,十六穀,菜種 油,うどん,パン粉,ごま, 砂糖,澱粉	大根,白菜,人参,えのき 茸,長ねぎ,玉葱,生姜,も やし,キャベツ,小松菜	794kcal 35.3g
29(木)	★クロワッサン★ アホスープ(にんにくスープ) フライドチキンバスク風ソースがけ ほうれん草とブロッコリーの アーリオオーリオ(にんにくマヨネーズ和え) 低温殺菌コーヒーミルク	鶏卵,鶏肉,アンチョビ, コーヒーミルク	パン,オリーブ油,じゃが 芋,麩,小麦粉,菜種油, マヨネーズ	にんにく,玉葱,人参,エ リンギ,白菜,生姜,赤パ プリカ,黄パプリカ,トマ ト,ほうれん草,ブロッコ リー,キャベツ	844kcal 33.1g

魚には、骨があります。



月平均栄養価 エネルギー 823kcal たんぱく質 32.8g



くはち野菜  
使ってます

大根 ほうれん草 白菜  
人参 長ねぎ 里芋

卒業までにもう一度食べたい給食

★3年生の思い出リクエスト給食★

- 7日: つけ味噌ラーメン 二中 3-3
- 8日: みかんシャーベット 一中 3-3
- 13日: さつまいもと栗のタルト 二中 3-2
- 14日: ガトーショコラ 二中 3-1
- 15日: 冷凍りんご 三中 3-2
- 16日: チキンカツカレーライス 三中 3-4
- 20日: ココア揚げパン 一中 3-3
- 29日: クロワッサン 二中 3-1

tsuji

2月6日(火) 8日(木) 29日(木)

国立市の調理学校『エコール辻東京』とのコ  
ロポ給食を3回行います。野菜をおいしく食  
べることをテーマに、学生が考案しました。

2月9日(金)

2月9日は2月の最初の午(うま)の日で、『初午』(はつ  
うま)と言います。全国の稲荷神社でその年の豊作を  
祈るお祭りがあり、油揚げや稲荷寿司がお供えされま

