

令和6年度 2月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名 ★マークはリクエスト献立★	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
3(月)	ご飯 鬼かまぼこ入りすまし汁 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 	豆腐,湯葉,蒲鉾,鰯,豚肉,味噌大豆	若布,牛乳	人参 	エリンギ,大根,長ねぎ 	精白米,小麦粉,パン粉,里芋,砂糖,澱粉	菜種油	847kcal 36.2g	
節分献立 (今年の節分は、2月2日(日)です。)									
4(火)	タコミートライス フランクフルト ほうれん草こんにゃくサラダ・ソイドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,フランクフルト	チーズ,牛乳	ピーマン,赤ピーマン,トマト,ケチャップ,マト,ほうれん草	セロリ,にんにく,玉葱,こんにゃく,キャベツ	精白米,砂糖,澱粉	菜種油,ドレッシング	873kcal 37.8g	
5(水)	ご飯 たっぷり冬野菜と星の麩の味噌汁 鮭フライ・ノンエッグタルタルソース ★カムキチりんごコンポート★ 低温殺菌牛乳 	味噌,鮭	牛乳	人参,ほうれん草	大根,かぶ,白菜,えのき茸,長ねぎ,りんご 	精白米,麩,小麦粉,パン粉,あまおうゼリー,シャインマスカットゼリー	菜種油,ノンエッグタルタルソース	830kcal 32.8g	
6(木)	柏型パン クリームコーンスープ チキンソテー・バーベキューソースがけ ごぼうサラダマヨネーズ和え 低温殺菌牛乳	ベーコン,鶏肉	牛乳,生クリーム	人参,トマト,ケチャップ	セロリ,玉葱,クリームコーン,ホールコーン,にんにく,りんご,牛蒡,キャベツ,きゅうり	パン,じゃが芋,小麦粉,砂糖	菜種油,バター,マヨネーズ	836kcal 31.7g	
7(金)	ごぎつねご飯 具だくさん根菜すまし汁 鱈のゆずぼん酢おろしソースがけ りんご 低温殺菌牛乳 	油揚げ,鶏肉,豆腐,鱈	牛乳	人参	椎茸,こんにゃく,牛蒡,生姜,大根,柚子,りんご 	精白米,砂糖,里芋,澱粉	菜種油	761kcal 37.0g	
10(月)	ご飯 野菜ふりかけ ワンタンスープ 春巻 豆腐干絲サラダ・塩中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,なると,豆腐干絲,蒲鉾	牛乳	野菜ふりかけ,人参,青梗菜	生姜,白菜,エリンギ,もやし,春巻,キャベツ,きゅうり	精白米,ワンタン	菜種油,ドレッシング	782kcal 25.0g	
12(水)	★きなこ揚げパン★ コロコロ大根とベーコンのスープ 焼きそば いちご&こんにゃくゼリー 低温殺菌牛乳 	きなこ,ベーコン,豚肉	牛乳	ほうれん草,人参,にら	セロリ,玉葱,大根,もやし,キャベツ 	パン,砂糖,じゃが芋,中華麺,スイーツ,こんにゃく,あまおうゼリー	菜種油	745kcal 23.8g	
13(木)	ポークカレー玄米ライス ホキの香草焼き カラフルサラダレモンドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉,ホキ	牛乳	人参,トマト,パセリ	セロリ,にんにく,玉葱,りんご,枝豆,ホールコーン,キャベツ,レモン,パジル	精白米,もち玄米,じゃが芋,小麦粉,砂糖	菜種油,オリーブ油	780kcal 32.5g	
14(金)	キャロットライス カリフラワーの豆乳クリーム煮 鶏ささみのフライソースがけ ブチヴェールサラダ・イタリアンドレッシング ★ガトーショコラ★ 低温殺菌牛乳 	ベーコン,豆乳,鶏肉,蒲鉾	牛乳	人参,ブチヴェール,人参ジュース	にんにく,セロリ,玉葱,白ぶなしめじ,カリフラワー,きゅうり,キャベツ	精白米,じゃが芋,小麦粉,パン粉,ガトーショコラ	菜種油,ドレッシング	959kcal 32.3g	
バレンタイン献立									
17(月)	★豚キムチ丼★ わかめスープ ミニあんまん2個 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,蒲鉾	若布,牛乳	人参,にら,青梗菜	にんにく,キャベツ,もやし,白菜キムチ,筍,玉葱	精白米,砂糖,あんまん	菜種油,ごま油	753kcal 28.3g	

令和6年度 2月分 中学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名 ★マークはリクエスト献立★	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
18(火)	ソフト麺 ミートソース 青のりフライドポテト カブと菜の花のフレンチドレッシング和え 低温殺菌コーヒーミルク	豚肉,鶏肉,大豆	あおさのり, コーヒーミルク	人参,トマトケ チャップ,トマ ト,菜の花	セロリ,にんに く,玉葱,キャベ ツ,かぶ,りん ご	ソフト麺,砂糖, 澱粉,じゃが芋	菜種油	786kcal 32.0g
19(水)	クワジュシー(沖縄炊き込みご飯) イナムドゥチ(白味噌汁) グルクンのから揚げ2個 人参しりしり 低温殺菌牛乳	豚肉,なると, 蒲鉾,味噌,た かさご(グル クン),ツナ	昆布,牛乳	人参	椎茸,大根,こ んにやく,長お ぎ,にんにく	精白米,砂糖, 澱粉	菜種油	760kcal 37.1g
20(木)	ご飯 芋餅団子汁 チキンカツソースがけ 若布と胡瓜の酢の物 ★青りんごゼリー★ 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,蒲 鉾	若布,牛乳	人参,小松菜	大根,きゅうり	精白米,芋も ち,小麦粉,パ ン粉,青りんご ゼリー	菜種油	829kcal 33.4g
21(金)	食パン イチゴジャム 鮭と白菜のシチュー 手ごねハンバーグ・トマトケチャップ コーンポテトソー 低温殺菌牛乳	鮭,豚肉,鶏肉, 鶏卵,ウイン ナー	牛乳,生クリーム	人参,トマトケ チャップ	セロリ,白菜, かぶ,しめじ, 玉葱,ホール コーン,枝豆	パン,苺ジャ ム,小麦粉,パ ン粉,砂糖, じゃが芋	菜種油,バ ター	880kcal 41.3g
25(火)	ミルクパン チキンボールトマトスープ 手作りポテトグラタン 大根とキャベツのサラダ ・ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	ミートボール, ミックスビーン ズ,ウインナー	牛乳,生クリーム, チーズ	人参,トマトケ チャップ,トマ ト,ほうれん草	セロリ,玉葱, マッシュルー ム,キャベツ, 大根	パン,砂糖, じゃが芋,小麦 粉,パン粉	菜種油,バ ター	883kcal 34.4g
27(木)	若布ご飯 どさんこ風ラーメン汁 鯖の竜田揚げ のらぼう菜の胡麻和え 低温殺菌牛乳	豚肉,味噌,鯖	若布,牛乳	人参,のらぼう 菜	生姜,にんに く,玉葱,もやし, ホールコーン, キャベツ	精白米,中華 麺,澱粉,砂糖	菜種油,バ ター,ごま	871kcal 36.5g
28(金)	ご飯 茎わかめのスープ 酢豚 モチモチむらさき芋 低温殺菌牛乳	鶏肉,豚肉	茎若布,牛乳	青梗菜,人参, ピーマントマ トケチャップ	生姜,大根,長 おぎ,にんに く,玉葱,筍,パ イン	精白米,澱粉, 砂糖,紫芋も ち	菜種油,ごま 油	796kcal 24.5g

月平均栄養価 エネルギー 822kcal たんぱく質 32.7g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※太字はくにたち野菜です。

【14日・プチヴェール】
キャベツとケールから作られる日本生まれの野菜です。フランス語で『小さな緑』という意味です。加熱するとほんのりと甘くなります。

【27日・のらぼう菜】
のらぼう菜は、東京都の西多摩地方や、埼玉県飯能市周辺で栽培されています。国立市でも見かけますね。苦味はなく、茎に少し甘味があり、やや歯ごたえがあります。ビタミン類・カリウム・カルシウム・鉄など栄養も豊富です。

★3年生思い出リクエスト献立★
3年生に卒業までにもう一度食べたい給食についてアンケートを行いました。アンケートの結果、各クラスで人気のあった献立を3学期の給食に取り入れています。

5日(水) カムキチりんごコンポート 一中3年2組	12日(水) きなこ揚げパン 三中3年1組
14日(金) ガトーショコラ 一中A組・二中3年2組、A組・三中A組	17日(月) 豚キムチ丼 二中 3年6組
20日(木) 青りんごゼリー 一中 3年1組	3月もお楽しみに!