

# 2月 給食献立予定表



令和5年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄
			赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える			
1	木	米粉パン◎ マーマレードジャム ほうれん草のキッシュ風 もやしとコーンのソテー カレーポトフ	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ 豚肉 ウィンナー	米粉パン 油 マカロニ じゃが芋	玉葱 ほうれん草 もやし とうもろこし にんにく 人参 セロリー カブ 白菜 さやいんげん	764	38.9	ほうれん草やベーコン、マカロニなどを入れた洋風の卵焼きです。ほうれん草は三鷹産のものを使います。
2	金	大豆ご飯 いわしの蒲焼き ゆず大根 果物 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 大豆 いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 水あめ	大根の葉 ゆず 大根 人参 えのき茸 白菜 長葱 小松菜 果物	762	33.4	2月3日は節分。これにちなんで、大豆とイワシを使った献立にしました。
5	月	麦ご飯 味噌カツ はりはり漬け 五目汁 果物(いよかん)	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 油揚げ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう 大根 白菜 小松菜 いよかん	858	30.5	受験に勝つ(カツ)! いよかん(いよかん)! の験(げん)を担いで、「とんかつ」「いよかん」を取り入れました。
6	火	スイーツポテトtoast◎ 花野菜のサラダ (チキンドレッシング) カウボーイシチュー◎	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン 豚肉 いんげん豆	食パン さつま芋 バター 砂糖 はちみつ ごま 油 じゃが芋	ブロッコリー ｶﾞﾌﾞﾌﾞ 玉葱 キャベツ 人参 トマト とうもろこし にんにく セロリー さやいんげん	757	30.6	さつま芋や生クリームなどでスイーツポテトペーストを作り、パンに塗って焼きます。
7	水	豆腐と豚肉のあんかけご飯 中華風わかめスープ◎ 果物(いちご)◎	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン わかめ	米 麦 油 砂糖 でんぷん	にんにく 生姜 人参 玉葱 筍 椎茸 白菜 ニラ 果物	756	33.7	今月の果物は「いちご・柑橘類(みかん類・オレンジ類、デコポンなど)」を予定しています。この日はリクエストがあったイチゴを予定しています。
8	木	ご飯◎ さばの文化干し きんぴら◎ 肉団子汁	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま でんぷん	ごぼう 人参 玉葱 生姜 えのき茸 白菜 長葱 小松菜	762	32.2	手作りの肉団子入りのスープです。肉団子には豆腐を入れるので、ふんわりとした食感に仕上がります。
9	金	あんかけうどん 魚と大豆と芋の揚げ煮 野菜の香味漬け ナタデココボンチ◎	牛乳 鶏肉 さめ 大豆	でんぷん うどん 油 じゃが芋 砂糖 ごま	人参 筍 椎茸 白菜 長葱 小松菜 生姜 にんにく 大根 きゅうり ナタデココ 果物(ﾊﾞｲﾀｯﾌﾟﾙ・桃・りんご・洋梨)	771	30.3	3年生のリクエストが多かったメニューです。ナタデココはどの学年にも人気があります。
13	火	わかめご飯◎ 小魚のから揚げ ごま和え 厚揚げのカレー煮	牛乳 わかめ めひかり 豚肉 厚揚げ	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま じゃが芋	キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 さやいんげん	775	34.7	今回の小魚は「めひかり」です。ひとり2本ずつ食べます。
14	水	たらこ入り和風スパゲティ◎ チョコ蒸しパン◎ 海藻サラダ◎ (じゃこドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 たらこ 豆乳 生クリーム 海藻 ちりめんじゃこ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 バター チョコチップ	にんにく 玉葱 しめじ えのき茸 ピーマン 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	806	33.0	バレンタインデーにちなんで、ココアやチョコチップ入りの蒸しパンを作ります。
15	木	玄米ご飯 かつおそぼろ 和風厚焼き卵◎ 小松菜と沢庵の醤油炒め 豚汁◎	牛乳 カツオ かつお節 ひじき 鶏肉 卵 ちくわ 豚肉 豆腐	米 玄米 油 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	人参 生姜 椎茸 小松菜 もやし たくあん ごぼう 大根 長葱	758	36.0	生のカツオで作る、手作りそぼろです。カツオはゆでて細かくほぐし、じっくり炒めてそぼろにします。
16	金	野菜チャウハン 鮭とチーズの包み揚げ 白菜スープ 果物	牛乳 豚肉 かつお節 鮭 チーズ ベーコン 寒天	米 麦 油 ごま 小麦粉 春巻きの皮 春雨 でんぷん	野菜菜 にんにく 生姜 人参 玉葱 白菜 えのき茸 チンゲンツァイ 果物	750	31.1	鮭とチーズを春巻きの皮に包み、油で揚げます。
19	月	担々つけ麺◎ いももち◎ 肉野菜炒め◎ ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆乳 ヨーグルト	中華麺 油 砂糖 ごま じゃが芋 でんぷん	にんにく 生姜 人参 筍 長葱 大豆もやし チンゲンツァイ もやし ニラ キャベツ	788	31.3	担々つけ麺といもちは、3年生からのリクエストが多かったメニューです。
20	火	こぎつねご飯◎ 焼きししゃも◎ 白菜漬け 塩こうじ肉じゃが◎	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 昆布 豚肉 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 白滝 じゃが芋	生姜 人参 白菜 きゅうり 玉葱 さやいんげん	792	35.6	生徒だけでなく職員にも人気のこぎつねご飯。今年の3年生からも沢山のリクエストをいただきました。
21	水	ポークストロガノフ ひよこ豆のサラダ (ツナドレッシング) 果物	牛乳 豚肉 チーズ 生クリーム ひよこ豆 ツナ	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく セロリー 人参 玉葱 マッシュルーム きゅうり とうもろこし 果物	784	29.0	【3年生都立入試(給食なし)】 七中のサラダのドレッシングはいつも手作り。どれも加熱しているの、まろやかな味わいです。
22	木	コーン茶飯 魚のはちみそ焼き 小松菜のおかか和え おでん 果物	牛乳 サワラ かつお節 昆布 つみれ 竹輪 さつま揚げ うずら卵	米 麦 油 はちみつ さとう こんにゃく じゃが芋 竹輪麩	とうもろこし もやし 人参 小松菜 大根 果物	753	38.0	【E組校外学習(給食なし)】 サワラを、はちみつと味噌のタレに漬込み、オーブで焼いて作ります。
26	月	定期考査(給食なし)						
27	火	定期考査(給食なし)						
28	水	定期考査(給食なし)						
29	木	ご飯 いかとポテのチリソース◎ 即席漬け 酸辣湯	牛乳 いか 豚肉 豆腐 卵	米 でんぷん 油 じゃが芋 砂糖	生姜 にんにく 長葱 ピーマン キャベツ きゅうり 椎茸 人参 筍 小松菜	762	35.0	一口サイズのイカとじゃが芋を揚げ、チリソースに絡めます。

\*都合により、材料や献立を変更する場合があります。  
\*料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。  
\*料理名に◎がついているものは、3年生からリクエストがあったメニューです。