

# 2月 給食献立予定表

2024年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	牛乳	献立名	材料				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考			
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える					主にエネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群				5群	6群	
3	月	○	いわしご飯 ほうれん草サラダ ごまドレッシング 湯葉のすまし汁 紅甘夏	いわし 大豆 鶏肉 蒲鉾 湯葉	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 緑豆もやし 胡瓜 ホールコーン 葱 菊 白菜 甘夏みかん	米 大麦 澱粉 三温糖 水あめ	油 ごま油 すり胡麻 ねり胡麻	747	30.1	2025年は、2月2日 が節分です。節分は、 中国で発祥した暦法「二十四節気」に由来する ものです。節分の日は2月2日になる 理由は、立春の日と地球が太陽を回る 時間のズレが関係します。	
4	火	○	シャージャー麺 野菜チップス 寒天サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 糸寒天	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸 胡瓜 葱 蓮根 緑豆もやし	蒸し中華麺 三温糖 澱粉 じゃが芋 さつま芋	油 ごま油	770	28.9	今日の献立は、3年生 からのリクエストが多数 寄せられた献立です！	
5	水	○	麦ご飯 魚の西京焼き 煮出し 大根のそぼろ煮	鯖 油揚げ 鶏肉 生揚げ うすら節	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ 生姜 椎茸 大根 白菜	米 大麦 三温糖 澱粉	油	786	39.2	鯖には、DHAとEPAが 豊富に含まれています。 これらは心臓血管系の 健康に非常に有益で す。動脈硬化を防ぐ 作用があります。	
6	木	○	乳酸菌飲料 利根町のご飯 豚かつ ポリアルキャベツ 五目汁	豚ロース 鶏肉 油揚げ	乳酸菌飲料	人参 小松菜 葉ねぎ	キャベツ 牛蒡 大根 白菜	米 小麦粉 パン粉	ごま油	749	28.3	「受験に勝つ！」と いうことで、「豚かつ」 を提供します！3年生 の皆さん頑張ってく ださい。既に終え生徒 はお疲れ様でした！	
7	金	○	豆腐と豚肉のあんかけご飯 ワンタンスープ りんご	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	人参 じゃ 果ねぎ	にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸 白菜 緑豆もやし 葱 りんご	米 大麦 三温糖 澱粉 ウエーブワンタン	油 ごま油	747	30.5	「りんご」は、がん予 防や喘息予防、血液系 効果などたくさん の効果が あります。	
10	月	○	かき揚げ丼 キャベツと油揚げの味噌汁 ぼんかん	いか 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉葱 牛蒡 筍 えのきだけ キャベツ 葱 ぼんかん	米 大麦 小麦粉 さつま芋 三温糖 水あめ 黒こんにゃく	油	812	28.1	ボンカンは、豊南町 の温暖な気候で栽培 された 柑橘であり、濃厚な 芳香を持ち、 ビタミンが 豊富です。	
11	火		建国記念の日										
12	水	○	セルフきんぴらバーガー アルファベットスープ 梅	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト さやいんげん	生姜 牛蒡 玉葱 にんにく セロリー エリンギ キャベツ 梅	パン 澱粉 じゃが芋 三温糖 アルファベットマカロニ	油 いり胡麻	757	30.9	セルフきんぴらバー ガーは、柏の形をした パンにチキンときん ぴらを サンドして いただきます。	
13	木	○	麦ご飯 魚の香味焼き 筍わかめの炒め物 冬野菜のそぼろ煮	鯖 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 筍わかめ	人参 無	にんにく もやし 生姜 椎茸 大根 無	米 大麦 三温糖 里芋 澱粉	ごま油 油	754	33.6	3年生のリクエストで 「筍わかめの炒め物」 が あります。美肌にも いい食材 ですね！	
14	金	○	フィットチーネのクリームソース チョコチップケーキ グリーンサラダ	ベーコン 鶏肉 いか 豆乳 豆腐クリーム	牛乳 チーズ 生クリーム ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ ホールコーン	小麦粉 上白糖 フィットチーネ チョコチップ 三温糖	油 バター 豆乳バター	779	32.8	「バレンタインデー」 ということで「チョコ チップケーキ」を 提供 します！	
17	月	○	キムチチャーハン 魚の包み揚げ ほうれん草のナムル ナタデココボンチ	豚肉 マス	牛乳 チーズ	人参 ピーマン ほうれん草	白菜キムチ漬け 大豆もやし ナタデココ みかん パイン りんご	米 大麦 小麦粉 春巻きの皮 三温糖	油 いり胡麻 ごま油	770	28.1	「魚の包み揚げ」は、 マスとチーズを春巻 きの皮 に包んで油で揚げて 提供 します！	
18	火	○	じゃこ入り菜飯 ふくさ卵 ごま和え 豚汁	鶏肉 卵 豆腐 豚肉	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	大根葉 人参 小松菜	椎茸 キャベツ 葱 牛蒡 椎茸 白菜	米 大麦 三温糖 こんにゃく じゃが芋	油 いり胡麻 すり胡麻	759	38.1	「ちりめんじゃこ」の ように頭から尻尾まで 食べられる魚には、 「カルシウム」「ミネ ラル」 がたっぷり入っ ています。	
19	水	○	麦ご飯 魚と芋と大豆の揚げ煮 野菜のピリリ漬け 根菜のすまし汁	鯉 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	生姜 葱 大根 胡瓜 牛蒡 白菜 椎茸	米 大麦 澱粉 じゃが芋 三温糖 こんにゃく	油 ごま油 いり胡麻	797	33.9	「魚と芋と大豆の揚げ 煮」は、鯉を使って 提供 します！	
20	木	○	シナモンロール チキンピーズ 海藻サラダ じゃこドレッシング	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 海藻サラダ ちりめんじゃこ	人参 トマト さやいんげん	玉葱 キャベツ セロリー 緑豆もやし 胡瓜	ふどうパン 三温糖 グラニュー糖 じゃが芋	バター 油 豆乳バター	757	33.7	3年生のリクエスト 献立です！「シナモン ロール」は、ふどう パン にシナモン、バ ター・グラニュー糖 を 混ぜた物を塗って焼 き ます！	
21	金	○	きびご飯 小魚の南蛮漬け 切干大根の炒め煮 肉じゃが煮	油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 豆あじ	人参 豆苗	葱 切干大根 生姜 玉葱	米 大麦 きび 澱粉 三温糖 白滝 じゃが芋	ごま油 油	761	30.6	きびご飯の栄養価が 高く、特にビタミンB 群や 鉄分、亜鉛、マグネ シウムが 豊富に含まれて います。	
24	月		振替休日										
25	火		定期考査										
26	水		定期考査										
27	木		定期考査										
28	金	○	玄米ご飯 のりの佃煮 親子蒸し 具沢山味噌汁 みかん	鶏肉 竹輪 卵	牛乳 刻みのり ひじき	人参 さやいんげん	玉葱 牛蒡 大根 葱 温州蜜柑	米 玄米 三温糖 こんにゃく じゃが芋	油	747	30.6	「のりの佃煮」には、 鉄分アップのために ひじき を入れて います。3年生のリ クエスト にも入っていた 献立 です！	

\*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

◎3年生は、2月10日・21日給食がありません。  
※E組は給食あります  
◎E組は、2月28日給食がありません。

3年生からのリクエスト献立は、太字で記入しています。

◎今月の三鷹市の野菜は、下記の食材を使用予定です◎  
人参 白菜 葉葱 キャベツ  
ほうれん草 小松菜  
さつま芋 大根 葱

