[令和２年２月の献立表]

今月の目標『苦手な食べ物も食べてみよう』　※アレルギー食品には★を表示しています

港区立青山中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
節　分　の　献　立							
3 月	いり豆ごはん（節分）	○	大豆, 真昆布, 炊き込みわかめ	精白米, もち米		かつおだし	765 kcal
	豚すき		★豚肉, 焼き豆腐, 削り節	しらたき, 上白糖, 三温糖	人参, ﾀﾏﾈｷﾞ, えのきたけ, 白菜	かつおだし, 醤油, みりん, 合成清酒, 水	36.6 g
	かきたま汁		★卵, 削り節	でん粉	大根, 小松菜	食塩, 薄口醤油, 水	16.1 g
							4.7 g
4 火	ガーリックフランスパン	○		ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ, 無塩バター, オリーブ油	にんにく	食塩, パセリ(乾)	792 kcal
	クリームシチュー		鶏肉, 調理用牛乳, クリーム	調合油, じゃが芋, 有塩バター, 薄力粉	人参, ﾀﾏﾈｷﾞ, 白菜, パセリ	白ﾜｲﾝ, 食塩, こしょう, ベイリーフ粉, 鶏ガラ, 水	25.7 g
	かぼちゃ揚げ			ひまわり油	かぼちゃ	食塩	34.2 g
	果物(りんご)				★りんご		3.5 g
5 水	野菜たっぷり醤油ラーメン	○	乾燥わかめ, 真昆布, 削り節, かたくちいわし(煮干し), ★豚肉	蒸し中華めん, 調合油, 大豆油	しょうが, にんにく, 白菜, 人参, ★ブラックマッペもやし(生), チンゲンサイ	醤油, みりん, オイスターソース, 鶏ガラ, 水, 食塩, こしょう	820 kcal
	いももち		ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	大豆油, じゃが芋, でん粉, 有塩バター		醤油	27.3 g
	いよかん				いよかん		27.3 g
							4.5 g
6 木	鶏肉と高野豆腐のごはん	○	削り節, 鶏肉, 凍り豆腐	精白米, 三温糖	乾しいたけ, 人参, ごぼう, グリンピース(冷凍)	かつおだし, みりん, 薄口醤油, 合成清酒, 食塩, 醤油	744 kcal
	おでん風煮		焼き竹輪, ★うずらの卵(缶), さつま揚げ, かたくちいわし(煮干し), 厚削り節, 真昆布	板こんにゃく	大根	食塩, 薄口醤油, みりん, 合成清酒, 水	36.6 g
	キャベツと油揚げの味噌汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 削り節		キャベツ	水	18.9 g
							5.5 g
7 金	ご飯	○		精白米		水	731 kcal
	さわらの西京焼き		さわら, 白みそ	三温糖		合成清酒, 食塩, 西京みそ, みりん, 薄口醤油	35.6 g
	ひじき入り和風サラダ		干ひじき, ちりめんじゃこ	サフラワー油, 上白糖, ごま	れんこん, ★緑豆もやし, きゅうり, ﾎｰﾙｺｰﾝ(缶)	醤油, みりん, 穀物酢, 食塩, こしょう	20.4 g
	豚汁		★豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 削り節	板こんにゃく	人参, ごぼう, 大根, 長ねぎ	水	4.8 g
10 月	コーンピラフ	○		精白米, 有塩バター	ﾎｰﾙｺｰﾝ(缶)	鳥がらだし, 食塩, 薄口醤油, こしょう	808 kcal
	鮭と小松菜のホワイトソース焼き		べにざけ, 調理用牛乳, ミックスチーズ	無塩バター, 薄力粉, パン粉	ﾀﾏﾈｷﾞ, 小松菜	食塩, 黒こしょう, 白ﾜｲﾝ, こしょう, 鳥がらだし, 紙小判	33.3 g
	ポテトのガーリック風味サラダ			じゃが芋, ひまわり油, 調合油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, 人参, にんにく, ﾀﾏﾈｷﾞ	食塩, 穀物酢, こしょう, 醤油	24.0 g
	ベーコンとカブのスープ		★ベーコン		かぶ, 人参, 小松菜, しょうが, セロリ	食塩, こしょう, 薄口醤油, 鶏ガラ, ベイリーフ粉, 水	4.9 g
12 水	麦入りご飯	○		精白米, 押麦		水	758 kcal
	塩昆布と鰹節のふりかけ		塩昆布, 糸削り節	ごま, 三温糖		穀物酢, みりん, 醤油	31.2 g
	具だくさん肉じゃが		★豚肉, 削り節	上白糖, じゃが芋, しらたき, 三温糖	人参, ﾀﾏﾈｷﾞ, さやいんげん	かつおだし, 醤油, みりん, 水	13.1 g
	味噌汁		かつお節, 木綿豆腐, 赤みそ, 油揚げ		ﾀﾏﾈｷﾞ, 葉ねぎ	水	3.4 g
13 木	ご飯	○		精白米		水	818 kcal
	鶏肉の立田あげ		鶏肉	大豆油, でん粉	にんにく, しょうが	醤油, 食塩, 合成清酒	32.4 g
	野菜の煮物		削り節	じゃが芋, 三温糖	人参, ごぼう, えだまめ	みりん, 醤油, 水	29.0 g
	大根と油揚げの味噌汁		油揚げ, 乾燥わかめ, 白みそ, 赤みそ, 削り節		大根	水	3.1 g
14 金	ミルクパン	○		ミルクパン			712 kcal
	白身魚のエスカベッシュ		ホキ	大豆油, でん粉, 薄力粉, 上白糖, 調合油	きゅうり, トマト, ﾀﾏﾈｷﾞ	食塩, こしょう, 白ﾜｲﾝ, からし(粉), 穀物酢, 紙小判	29.1 g
	マカロニスープ		鶏肉	ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ, 有塩バター	人参, ﾀﾏﾈｷﾞ, キャベツ, かぶ, しょうが	食塩, こしょう, ベイリーフ粉, 鶏ガラ, 水	28.0 g
	チョコレートケーキ		★卵, 調理用牛乳	薄力粉, 上白糖, 無塩バター		ベーキングパウダー, ミルクココア, ラム酒, チョコチップ	3.4 g
17 月	麦入りワカメご飯	○	炊き込みわかめ	精白米, 米粒麦, ごま		水	850 kcal
	鯵とししゃもの南蛮つけ		まあじ, ★ししゃも	でん粉, 薄力粉, ひまわり油, 三温糖	しょうが, こねぎ	合成清酒, 醤油, 穀物酢, 鷹の爪, 水	36.4 g
	白菜の浅漬け		真昆布		大根, 白菜, 人参, しょうが	食塩, 薄口醤油, 合成清酒	25.6 g
	味噌汁		かつお節, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃが芋		水	5.1 g
18 火	ミートソーススパゲティ	○	★豚ひき肉, ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ	ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ, オリーブ油, 薄力粉, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, ﾀﾏﾈｷﾞ, 人参, ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ, パセリ	食塩, こしょう, 赤ﾜｲﾝ, ナツメグ(粉), 水, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース	729 kcal
	野菜スープ		鶏肉		人参, ﾀﾏﾈｷﾞ, 大根, しょうが	食塩, こしょう, ベイリーフ粉, 鶏ガラ, 水	27.6 g
	いちご				いちご		20.4 g
							4.7 g
19 水	ご飯	○		精白米		水	769 kcal
	揚げ餃子		★豚ひき肉, 鶏ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 大豆油	キャベツ, にら, にんにく, しょうが	食塩, こしょう, 醤油	25.4 g
	もやしと小松菜のゴマ酢和え			ごま, 三温糖	人参, 小松菜, ★ブラックマッペもやし(生)	醤油, 穀物酢, 水	24.9 g
	春雨と白菜の中華風スープ		鶏肉, 木綿豆腐	緑豆はるさめ, ごま油	人参, 白菜, 乾しいたけ, しょうが	醤油, 合成清酒, トウバンジャン, 食塩, こしょう, 鶏ガラ, 水	2.7 g
食育推進献立(ドイツ料理)							
20 木	胚芽パン	○		★胚芽パン, 有塩バター			885 kcal
	アイントプフ(具だくさんｽｰﾌﾟ)		★ウィンナー	じゃが芋	人参, さやいんげん, キャベツ, しょうが, セロリ	白ﾜｲﾝ, こしょう, 食塩, こしょう, 薄口醤油, ベイリーフ粉, 水, 鶏ガラ	39.9 g
	鶏肉のグーラッシュ(トマト焼き)		鶏肉, ミックスチーズ	オリーブ油, 上白糖, パン粉	ﾎｰﾙﾄﾏﾄ(缶), ﾀﾏﾈｷﾞ, 赤ピーマン	食塩, こしょう, 白ﾜｲﾝ, トマトケチャップ, 紙小判	40.8 g
	ザワークラウト風サラダ			サフラワー油, はちみつ	キャベツ	食塩, 穀物酢, 粒入りマスタード	4.4 g
	ローテグリュッツ (パンナコッタベリーソースかけ)		粉寒天, 調理用牛乳, クリーム	上白糖, 上白糖	ブルーベリー, ラズベリー, レモン(果汁)	水, ゼリーカップ	
21 金	麻婆豆腐丼	○	★豚ひき肉, 木綿豆腐	精白米, 調合油, ごま油, 三温糖, でん粉	長ねぎ, たけのこ, 人参, 乾しいたけ, にんにく, しょうが	水, さんしょう(粉), トウバンジャン, ラー油, 醤油, テンメンジャン, コチュジャン, オイスターソース, 八丁みそ, 合成清酒, 鶏ガラ	796 kcal
	青梗菜としめじのスープ		鶏肉		しょうが, 長ねぎ, ほんしめじ, チンゲンサイ	水, 鶏ガラ, 食塩, 醤油, 酒	28.8 g
	角切りりんごのゼリー		粉寒天	上白糖	★りんごｼﾞｭｰｽ, ★りんご, レモン	水, 白ﾜｲﾝ, ゼリーカップ	20.7 g
							3.7 g
25 火	ご飯	○		精白米		水	848 kcal
	和風ハンバーグ		★豚ひき肉, 木綿豆腐, ★卵, 白みそ	ごま, 生パン粉, ごま油, 三温糖, でん粉	ﾀﾏﾈｷﾞ, 人参, 乾しいたけ, しょうが	食塩, こしょう, 醤油, みりん, 合成清酒, かつおだし	35.8 g
	じゃがいものきんぴら		★豚肉, 削り節	じゃが芋, つきこんにゃく, 調合油, 三温糖, ごま	ごぼう, 人参, ピーマン	醤油, みりん, 水, とうがらし(粉)	26.5 g
	けんちん汁		油揚げ, かつお節	じゃが芋, でん粉	大根, 人参, 長ねぎ	食塩, 醤油, 酒, みりん, 薄口醤油, 水	3.2 g
26 水	中華丼	○	★豚肉, いか, ★うずらの卵(缶)	精白米, 調合油, ごま油, でん粉	しょうが, ﾀﾏﾈｷﾞ, 人参, 乾しいたけ, 白菜, たけのこ, さやいんげん	水, 酒, 食塩, こしょう, 鶏ガラ, 醤油, オイスターソース	733 kcal
	中華風コーンスープ		★卵	三温糖, でん粉, ごま油	ｸﾘｰﾑｺｰﾝ(缶), ﾎｰﾙｺｰﾝ(缶), しょうが, 長ねぎ	食塩, こしょう, 醤油, 鶏ガラ, 水	27.7 g
	デコポン				きよみ		16.2 g
							4.0 g
27 木	いわしのかばやき丼	○	まいわし, 刻み海苔	精白米, でん粉, 薄力粉, 調合油, 三温糖	しょうが	水, 合成清酒, 醤油, みりん	809 kcal
	大根の甘酢漬け			上白糖	大根, 人参, きゅうり	食塩, 醤油, 穀物酢, 鷹の爪	30.8 g
	玉葱ときのこのみそ汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 削り節		ﾀﾏﾈｷﾞ, えのきたけ, ぶなしめじ	水	18.6 g
							3.6 g
28 金	親子丼	○	鶏肉, なると, ★卵, 削り節, 刻み海苔	精白米, 上白糖	ﾀﾏﾈｷﾞ, 乾しいたけ, 糸みつば	水, 合成清酒, 食塩, みりん, 醤油	834 kcal
	吉野汁(里芋)		絹ごし豆腐, 削り節, 真昆布	里芋, でん粉	人参, 長ねぎ, 大根	食塩, 醤油, 水	35.6 g
	果物(バナナ)				★バナナ		20.8 g
							4.1 g