



2月の こんだて表



杉並区立東原中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	節分ごはん 	○	いわしの南蛮漬 どさんこ汁	大豆, 牛乳, いわし, さば節(ダシ), 豚肉, 生わかめ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ	米, もち米, 米粒麦, 炒め油, でんぶん, 揚げ油, さとう, ごま, バター	にんじん, しょうが, ながねぎ, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, ホールコーン, こまつな	764 kcal 30.8 g 26.8 g 3.5 g
4火	シーフード ドリア 	○	じゃがいもとパ-コンのス-プ 菊花みかん	むきえび, あさり, 調理用牛乳, 生クリーム, ピザ用チーズ, 牛乳, ベーコン, とり骨	米, 米粒麦, 強化米, バター, サラダ油, 小麦粉, 炒め油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム, にんじん, セロリー, こまつな, みかん	838 kcal 30.6 g 31.8 g 3.4 g
5水	麦ごはん	○	ホキのみそマヨネーズ焼き じゃがいもの金平 野菜のおかかあえ	牛乳, ホキ, 調理用牛乳, 赤色辛みそ, 粉チーズ, かつお節	米, 押し麦, マヨネーズ, パン粉, じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく, さとう	たまねぎ, スライスマッシュルーム, にんじん, ごぼう, さやいんげん, こまつな, もやし	723 kcal 32.4 g 22.8 g 2.5 g
6木	セルフ オムライス	○	ガルバンゾース-プ グレープゼリー 	とり肉, たまご, 調理用牛乳, 牛乳, ベーコン, ひよこまめ, とり骨, 寒天, ゼラチン	米, 米粒麦, バター, 炒め油, じゃがいも, さとう	スライスマッシュルーム, たまねぎ, にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが, キャベツ, グレープジュース	773 kcal 30.8 g 22.8 g 3.3 g
7金	麻婆ライス 【国内産食材の日】	○	中華風コーンス-プ 	とうふ, 豚挽き肉, 赤色辛みそ, とり骨(ス-プ), 牛乳, とり肉, たまご	米, 押し麦, 炒め油, さとう, でんぶん, ごま油, サラダ油	にんにく, しょうが, にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, ピーマン, にんじん, たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン	705 kcal 33.3 g 22.2 g 3.2 g
10月	ひじきごはん	○	ししゃものから揚げ 粕汁 	干ひじき, とり肉, 牛乳, ししゃも, さば節(ダシ), 生揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 米粒麦, 炒め油, つきこんにゃく, さとう, でんぶん, 小麦粉, 揚げ油, こんにゃく	乾しいたけ, にんじん, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こまつな	713 kcal 28.4 g 24.0 g 3.4 g
12水	麦ごはん	○	ポテトコロッケ かきたま汁 ゆかり和え	牛乳, 豚挽き肉, たまご, さば節(ダシ), とり肉, 乾燥わかめ, とうふ	米, 押し麦, 炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, でんぶん	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, キャベツ, ゆかり	777 kcal 28.4 g 27.1 g 2.8 g
13木	プルコギ丼	○	トックス-プ	豚肉, 牛乳, 出し昆布, さば節(ダシ), とり肉, たまご	米, 押し麦, 炒め油, さとう, ごま油, 白炒りごま, トック	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, しめじ, ながねぎ, ニラ, だいこん, こまつな	722 kcal 30.2 g 21.3 g 2.7 g
14金	麦ごはん	○	きびなごのカレー揚げ 白菜ス-プ さつまいもブラウニー	牛乳, きびなご, ベーコン, とり骨(ス-プ), たまご, 調理用牛乳	米, 押し麦, でんぶん, 小麦粉, 揚げ油, 炒め油, さとう, サラダ油, さつまいも, チョコチップ	にんじん, たまねぎ, はくさい, 木茸, セロリー	761 kcal 22.9 g 22.0 g 2.4 g
17月	他人丼 【国内産食材の日】	○	いそ和え 芋ようかん	豚肉, さば節(ダシ), たまご, 牛乳, みのり, 調理用牛乳, 粉寒天	米, 米粒麦, 炒め油, しらたき, さとう, さつまいも	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん, こまつな, もやし, ホールコーン	750 kcal 27.0 g 18.5 g 2.3 g
18火	スパゲティ ミートソース	○	パリパリにんじゃサラダ 	豚挽き肉, ピザ用チーズ, 牛乳	スパゲティ, サラダ油, 炒め油, じゃがいも, 揚げ油, でんぶん, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム, ホールトマト, キャベツ, ホールコーン	718 kcal 28.1 g 22.9 g 3.1 g
19水	青菜ごはん	○	さばのレモン焼き けんちん汁 	牛乳, さば, さば節(ダシ), とうふ, 油揚げ	米, 米粒麦, 強化米, ごま油, 白炒りごま, バター, サラダ油, 炒め油, こんにゃく, 里芋	こまつな, レモン, ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ	736 kcal 34.2 g 28.5 g 2.9 g
20木	勝つ! カレー	○	こんにゃくサラダ 	豚肉, 豚もも肉, たまご, 牛乳	米, 押し麦, 強化米, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, 生パン粉, 揚げ油, こんにゃく, 白炒りごま, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, りんご, グリンピース, もやし	802 kcal 26.2 g 29.3 g 2.9 g
21金	麦ごはん	○	いかのチリソース 肉片湯 ピ-フソテー 	牛乳, いか, 豚肉, 豚骨(ス-プ), 出し昆布	米, 押し麦, でんぶん, 揚げ油, ごま油, さとう, 白炒りごま, 炒め油, ピーフン	にんにく, しょうが, ながねぎ, にんじん, はくさい, さやいんげん, 木茸, ながねぎ, たまねぎ, キャベツ, こまつな	730 kcal 28.4 g 21.0 g 3.1 g
25火	ビタミンABC丼	○	三色ナムル 乳ない豆腐 	豚挽き肉, 大豆, 牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳	米, 押し麦, 強化米, サラダ油, 炒め油, さとう, でんぶん, ごま油, 白炒りごま	ピーマン, にんにく, しょうが, にんじん, エリンギ, たけのこ, キャベツ, もやし, こまつな, バイアツル	755 kcal 25.0 g 22.0 g 2.3 g
26水	麦ごはん	○	魚の朝鮮味噌だれかけ じゃが芋のみそ汁 だいこんの甘酢あえ	牛乳, もうかさめ, 赤色辛みそ, 煮干し(だし), 乾燥わかめ, 淡色辛みそ	米, 押し麦, でんぶん, 揚げ油, ごま油, さとう, ごま, じゃがいも	にんにく, ながねぎ, たまねぎ, こまつな, だいこん	714 kcal 26.5 g 23.8 g 2.7 g
27木	たまごあんか けチャーハン	○	わかめス-プ 黒ごまミルク寒天ゼリー	豚挽き肉, とり骨(ス-プ), たまご, 牛乳, 乾燥わかめ, とり肉, とうふ, 粉寒天, 調理用牛乳	米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, さとう, 白炒りごま, でんぶん, 黒練りごま	しょうが, にんにく, ながねぎ, こまつな, しょうが, 乾しいたけ, グリンピース, たけのこ, にんじん	721 kcal 28.8 g 24.6 g 3.4 g
28金	にんじん ごはん	○	アジのごまフライ 飛鳥汁 	牛乳, あじ, たまご, さば節(ダシ), とり肉, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 調理用牛乳	米, 米粒麦, 強化米, 小麦粉, 黒炒りごま, パン粉, 揚げ油, 炒め油, じゃがいも	にんじん, しょうが, にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな	761 kcal 32.3 g 25.0 g 3.0 g