



# 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-スープ 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】 	○	中華風コーンスープ	とうふ, 豚挽き肉, 赤色辛みそ, とり骨(スープ), 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 白菜スープ さつまいもブラウニー	牛乳, きびなご, ベーコン, とり骨(スープ), 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(スープ), 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 	○	わかめスープ 黒ごまミルク寒天ゼリー	豚挽き肉, とり骨(スープ), 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