

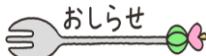
# 2月

# 献立表



令和7年度  
豊島区立巣鴨北中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>今月の給食目標</b>				
<b>食生活の知識を身に付けよう</b>				
○健康と食事の関連について理解しましょう。 ○日本の食糧問題を考えましょう。				
2	3 節分献立	4	5	6
・牛乳 ・麻婆豆腐丼 ・大根じゃこサラダ ・かに玉スープ	・牛乳 ★キンパ風手巻き ・節分汁 ・きな粉大豆	・牛乳 ・ごはん ・生揚げ入り肉じゃが ・野菜のごま酢あえ ・プリン	・牛乳 ・ごはん ・カレイのねぎソース ・ごぼうのピリ辛炒め ・みそ汁 ・果物(甘平)	・牛乳 ★みそラーメン ★野菜チップス ★フルーツポンチ
大豆・かに・卵	もやし・大豆	大豆・卵・乳	アレルゲン無し	果物
814   33.3   32.5	749   36.6   26.2	820   30.9   24.6	757   32.3   20.8	767   28.2   20.2
9	10 3年なし	11 建国記念の日	12	13 バレンタインメニュー
・牛乳 ・ごはん ★フレーフレークカツ ・合格サラダ ・さくら麩入りすまし汁 ★レモンスカッシュゼリー	・牛乳 ・ライスコロッケ ・イタリアントレッシングサラダ ・東京ビーフシチュー ・果物(せとか)		・牛乳 ・うな玉丼 ・野菜のレモン醤油がけ ・みそ汁 ★キャロットオレンジゼリー	・牛乳 ・チョコチップビスキュイパン ・にんじんドレッシングサラダ ・ポトフ ・果物(いちご)
アレルゲン無し	牛	卵	乳・卵・果物	
764   30.8   19.6	820   32.3   35.1	746   31.2   23.2	755   27.5   35.7	
16	17	18	19	定期検査 20
・牛乳 ★たこめし ・ひじきの卵焼き ・和風サラダ ・すりごまのみそ汁 ・果物(せとか)	・牛乳 ・ごはん ・魚の西京焼き ・茎わかめのサラダ ・沢煮椀 ★白玉ずんだ	・牛乳 ・かつおめし ・小松菜の磯浸し ・五目汁 ・抹茶チーズケーキ	・牛乳 ・ごはん ・東京ハンバーグおろしソース ・グリーンサラダ ・みそ汁 ・果物(いちご)	・牛乳 ・中華丼 ・れんこんサラダ ・フルーツヨーグルト
たこ・卵	大豆	乳・卵	牛・大豆・果物	卵・乳
718   31.2   20.9	735   31.5   20.0	805   30.9   33.6	718   29.1   22.8	756   28.6   21.2
23 天皇誕生日	定期検査 24	定期検査 25	26	27 6組なし
	・牛乳 ★シーフードクリームライス ・ブロッコリーサラダ ★アップルパイ	・牛乳 ・ナン ・キーマカレー ・ハニーサラダ ★カルピスゼリー	・牛乳 ・わかめごはん ・ししゃもの唐揚げ ・小松菜とひじきのナムル ・豚肉と大根の煮物 ・果物(いちご)	・牛乳 ・青森米ごはん ・魚の照り焼き ・切干大根の酢の物 ・せんべい汁 ・栗ようかん
	乳	大豆・乳	大豆・果物	アレルゲン無し
	784   25.2   28.4	726   32.9   26.9	760   35.2   27.4	800   34.9   24.6



☆献立は都合により変更になることがあります。

☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧が必要な場合は栄養士へ連絡してください。

☆「アレルゲン」は飲料牛乳以外のアレルゲンを表示しています。

★はリクエスト献立です。3年生に行った給食アンケートの「もう一度食べたい給食メニュー」を取り入れています。