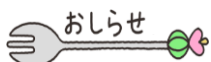


2月

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
<p>今月の給食目標</p> <p>食生活の知識を身に付けよう</p> <p>○健康と食事の関連について理解しましょう。</p> <p>○日本の食糧問題を考えましょう。</p>				<p>アレルギー エネルギーたんぱく質 脂質</p>
2	3 節分献立	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・麻婆豆腐丼 ・大根じゃこサラダ ・かに玉スープ <p>大豆・かに・卵</p> <p>814 33.3 32.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ★キンパ風手巻き ・節分汁 ・きな粉大豆 <p>もやし・大豆</p> <p>749 36.6 26.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>大豆・卵・乳</p> <p>820 30.9 24.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>アレルギー無し</p> <p>757 32.3 20.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ★みそラーメン ★野菜チップス ★フルーツポンチ <p>果物</p> <p>767 28.2 20.2</p>
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
<ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>アレルギー無し</p> <p>764 30.8 19.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ライスコロッケ ・イタリアントレーシングサラダ ・東京ビーフシチュー ・果物(せとか) <p>牛</p> <p>820 32.3 35.1</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>卵</p> <p>746 31.2 23.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チョコチップビスキュイパン ・にんじんトレーシングサラダ ・ポトフ ・果物(いちご) <p>乳・卵・果物</p> <p>755 27.5 35.7</p>
16	17	18	19	20 定期考査
<ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>たこ・卵</p> <p>718 31.2 20.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>大豆</p> <p>735 31.5 20.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>乳・卵</p> <p>805 30.9 33.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>牛・大豆・果物</p> <p>718 29.1 22.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・中華丼 ・れんこんサラダ ・フルーツヨーグルト <p>卵・乳</p> <p>756 28.6 21.2</p>
23 天皇誕生日	24 定期考査	25 定期考査	26	27 6組なし
	<ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>乳</p> <p>784 25.2 28.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ナン ・キーマカレー ・ハニーサラダ ★カルピスゼリー <p>大豆・乳</p> <p>726 32.9 26.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>大豆・果物</p> <p>760 35.2 27.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>アレルギー無し</p> <p>800 34.9 24.6</p>



おしらせ

☆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。

☆「アレルギー」は飲料牛乳以外のアレルギーを表示しています。

★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。