



2月 献立表



豊島区立西巣鴨中学校

月	火	水	木	金

今月の目標「食生活の知識を身に付けよう」

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準	820	30.0	25.0
今月の平均	800	32.2	26.5



※献立は都合により変更する場合があります。

*詳しい食材名が入っている献立表が必要な方は栄養士までご連絡ください。

2	3	4	5	6
ご飯 ジャンボ焼壳 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳	魚のひつまぶし風ご飯 野菜のからし和え 節分汁 豆乳プリン～黒蜜ソースがけ～ 牛乳 	きんぴらご飯 鶏肉の生姜焼き 糸寒天と小松菜のサラダ 銀鮭のみぞれ汁 牛乳	さつまいもご飯 五色煮 みそドレサラダ 果物(デコポン) 牛乳	シュガートースト ハンガリアンサラダ オニドレサラダ 牛乳
2年1組、2組、4組 移動教室	2年1組、2組、4組 移動教室	2年1組、2組、4組 移動教室		
772 32.0 25.2	848 31.7 29.4	755 36.2 27.8	797 32.3 24.6	765 25.3 32.9
9	10	11	12	13
ご飯 ひじきふりかけ 生揚げと大根のそぼろ煮 揚げレンコンサラダ 果物(みかん) 牛乳	ご飯 油淋鶏 海藻サラダ 中華風ピリ辛スープ 牛乳		ご飯 魚の照り焼き ポパイサラダ 塩豚汁 牛乳	スパゲッティ・ナポリタン イタリアンサラダ チョコチップケーキ 牛乳  バレンタイン献立
815 32.6 26.2	789 30.8 29.0		749 35.2 25.2	854 30.9 28.2
16	17	18	19	20
ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き わかめと野菜の酢の物 鶏汁 黒糖ミルクゼリー 牛乳 4組 振替休業日	チキンクリームライス レモンドレッシングサラダ スイートポテト 牛乳	マーボー豆腐丼 トック入り卵スープ 豆もやしのナムル 牛乳	かてめし ゼリーフライ 海藻と野菜のおかか和え 呉汁 牛乳	みそかつ丼 のっつい汁 果物(せとか) 牛乳 郷土料理 埼玉 受験応援献立
791 37.1 22.8	843 27.2 25.0	807 36.4 25.3	789 28.3 27.3	841 34.6 27.6
23	24	25	26	27
	ご飯 揚げ魚のみぞれがけ コーンとキャベツの和え物 小松菜ときのこのみそ汁 牛乳	ジャージャー麺 たまごとトマトスープ 果物(いちご) 牛乳	すき焼き丼 野菜のゆかり和え 田舎汁 牛乳	バーチキンカレー 花野菜サラダ レモンスカッシュゼリー 牛乳
		定期考查	定期考查	定期考查
		761 31.8 23.4	819 36.2 25.4	756 32.3 21.8
		826 26.3 27.7		