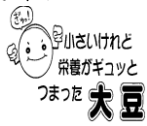




2月献立表

平成26年度 豊島区立千川中学校

2日	3日	4日	5日	6日
ラザニア たこのサラダ 野菜スープ ハーゲンダッツ 3-1リクエスト給食	じゃこいり豆ご飯 のっぺいじる 鰯の唐揚げ薬味ソース 大根サラダ 節分献立 	親子丼 もずくのみそ汁 ほうれん草とエリンギお浸し いちご(2)	ひよこ豆のピラフ カブのシチュー レンコンのサラダ りんご 短縮45分	白飯 豚汁 鮭の照り焼き ほうれん草のゴマ和え タピオカのココナッツミルク 3-2リクエスト給食
エネルギー 846 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 36.2 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.3 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 21 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 34 g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 16.6 g
				
9日	10日		12日	13日
白飯 キムチ鍋スープ 鶏肉の南部焼き ワカメサラダ ブラマンジェ 3-3リクエスト給食	鯛飯 潮汁 にっころがし 白玉ポンチ 	建国記念の日	みそラーメン 春巻き つぶつぶみかんゼリー ターサイの炒め物	エビピラフ abcスープ ブラウニー ワカメとツナの和え物 バレンタインデー 短縮45分 
エネルギー 934 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 34.9 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 35 g 脂質 18.8 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 17.8 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 34.2 g
				
16日	17日	18日	19日	20日
白飯 きりたんぽ汁 はたはた焼き(2) おろし添え 豚肉と野菜の炒め物	炒めそばのあんかけ カボチャプリン もやしの甘酢	コーン茶飯 おでん クルミ和え りんご	白飯 粕汁 いかのかりんあげ ホタテフライ 青梗菜のソテー 伊予柑	五穀米 沢煮碗 ほっけ焼き おろし添え サツマイモのレモン煮
エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 21.7 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 31.3 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 26.3 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 34 g 脂質 27.5 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 32 g 脂質 17 g
				
23日	24日	25日	26日	27日
カツカレー 福神漬 イチゴ寒 ほうれん草のサラダ 受験生応援メニュー 	卵サンド クリームサンド ポトフ キャベツロッコリーの炒め 伊予柑 3年生都立受験	白飯 わかめスープ 酢豚 カミカミ茹で野菜 デコボン	白飯 大根のみそ汁 鯖のたつたあげ ひじきの煮物 青のりポテト りんご	フィッシュサンド ガンボスープ ほうれん草とコーンソテー アップルパイ オリンピック記念メニュー アメリカ
エネルギー 951 kcal たんぱく質 36 g 脂質 27.9 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 40.2 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.4 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 33 g 脂質 24.5 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 40.1 g
				

★給食目標★食生活の知識をみにつけよう。

○2月に入り立春も間近、少し風邪ひきさんも出てきている千川中学校です。手洗い、うがい
栄養、睡眠で元気に過ごしましょう。寒いとあまり運動もせず、食べてばかりの生活になりがちで、肥満が
心配です。間食・脂質・糖分・塩分のとりすぎに注意をしましょう。
○2月3日、節分には豆ご飯・鰯の薬味ソースの献立です。豆には霊力があると信じられているため、災いや病気を
追い払います。鰯は鬼が嫌うにおいがあるとのこと。鰯を食べ、招福を願いましょう。
○10日鯛飯、新メニューです。丸ごと頂く、あらは潮汁にしています。寒いこの時期の魚はおいしさが増します。
○23日受験生応援メニューでカツカレーです。3年生は自分の今まで蓄えた力を十分発揮し成功を願っています。
○オリンピック記念はアメリカです。アトランタで1996年行われています。ガンボスープは新メニューです。

1月千川中学校使用食材					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
玉ねぎ・たこ・さんま	北海道	きょうな・ほうれん草・小松菜・里芋	埼玉県	ししゃも	アイスランド
米	宮城県	エリンギ・しめじ	長野県	オリンピック記念(スペイン)	
いか・卵・紅玉・ごぼう	青森県	キャベツ	愛知県		
きゅうり・豚肉	群馬県	みかん・大根	神奈川県		
さつまいも・大根・ほうれん草・かぶ	千葉県	里芋・みかん	愛媛県		
ねぎ・さつまいも・人参	千葉県	さやいんげん	鹿児島県		
白菜・ピーマン・ごぼう	茨城県	鶏肉	宮崎県		
ねぎ・さつまいも	栃木	じゃがいも	長崎県		
もやし・小松菜	東京都	えび	インドネシア	チュロス	人気で全く残り0でした。



平成26年度
豊島区立千川中学校

	主食			副菜			主菜			汁物			デザート		
3年1組	1位	ラザニア・ご飯	5票	1位	たこのサラダ	15票	1位	キャベツ入りメンチカツ	5票	1位	豚汁	7票	1位	タピオカのココナッツミルク	11票
	2位	きつねうどん	4票	2位	野菜チップス	4票	2位	春巻き	4票	2位	肉団子のスープ・クラムチャウダー	3票	2位	チーズケーキ・ハーゲンダッツ	3票
	3位	ジャージャー麺・クリームスパゲッティ	3票	3位	ほうれん草のゴマ和え	3票	2位	豚カツ・鶏肉の南部焼き 魚の照り焼き	3票	2位	キムチ鍋スープ・コーンポタージュ	3票	2位	フルーツボンチ・イチゴパイ・キャラメルポテト・りんごゼリー・雪見大福・カボチャのケーキ・ラフランス・さつまいもチップス・白ゴマプリン・からいもだご	2票
	キムチ炒飯2・オムライス2・五穀米・カリカリ梅ご飯・焼きカレーパン・カツカレー・ビスキュイパン・冷やし中華・卵サンド・ちらし寿司			フライドポテト2・きゅうりの辛み漬け2・わかめサラダ2・じゃがいもの金平2・小松菜のおかか和え・枝豆			鶏肉のピリ辛2・鮭のホイル焼き2魚のピリ辛ソース2ハンバーグ・/麻婆豆腐・酢豚・さんまの塩焼き・いかのげそ揚げ・鯖の味噌煮・肉じゃが			ワンドンスープ2・石狩汁2・コンソメスープ・かき玉汁・ミネストローネ・みそ汁・卵スープ・カボチャのポタージュ・とっく入りスープ・大根のみそ汁・かぶのみそ汁					
3年2組	1位	ごはん	12票	1位	たこのサラダ	20票	1位	鮭の照り焼き	5票	1位	豚汁	9票	1位	タピオカのココナッツミルク	13票
	2位	ジャージャー麺	5票	2位	ほうれん草のゴマ和え	4票	2位	鶏肉の南部焼き	4票	2位	abcスープ	3票	2位	りんご・白玉ボンチ	2票
	3位	ポークカレー	3票	3位	シザーサラダ	2票	3位	魚のピリ辛・いかフライ・肉じゃが・鯖の味噌焼き・コロツケ	2票	2位	コンソメスープ	3票	2位	キャロットゼリー・プリン	2票
	ドライカレー2・わかめご飯・照り焼きチキンバーガー・みそラーメン・スパゲッティ・ミートソース・ラザニア・バーガーパン・冷やし中華のごまだれ・五目うどん・パン			ミックスビーンズ・トマトのサラダ・五色ナムル・野菜のピーナッツソース・抹茶豆・きんぴらごぼう・野菜ソテー・春雨サラダ・エッグサラダ			マグロのカレー揚げ・いかのキムチチヂミ・メンチカツ・ピーマンの肉詰め・アジフライ・肉・焼き鳥・たこじゃが揚げ			冬瓜のスープ・大根のみそ汁・ミネストローネ・肉団子のスープ・かき玉汁・ポルシチ・コーンポタージュ・わかめスープ・パンプキンポタージュ・キムチ鍋スープ・石狩汁・ワンドンスープ・クラムチャウダー・かぶのみそ汁			セタゼリー・フルーツボンチ・イチゴパイ・ココアゼリー・白玉入り黒蜜寒天・柿・洋なしのヨーグルト添え・オレンジケーキ・団子		
3年3組	1位	ごはん・ラザニア	5票	1位	たこのサラダ	20票	1位	鶏肉の南部焼き	15票	1位	キムチ鍋スープ・コーンポタージュ	10票	1位	ブラマンジェ	7票
	2位	オムライス	4票	2位	わかめサラダ	3票	2位	カボチャコロツケ	4票	2位	abcスープ	6票	2位	タピオカのココナッツミルク	4票
	2位	照り焼きチキンバーガー・チキンのクリームライス	3票	3位	フライドポテト	2票	3位	マグロのカレー揚げ	2票	3位	パンプキンポタージュ	5票	2位	フルーツボンチ・からいもだご・チーズケーキ	3票
	冷やし中華のごまだれ2・キムチ炒飯2・ポークカレー2・セサミトースト2・ジャージャー麺・ハムチーズトースト・きつねうどん・五穀米・パンでグラタン・わかめご飯・焼きそばパン			キムチ和え・大根のキムチ・小松菜のおかか和え・トマトのサラダ・シーザーサラダ・野菜チップス・キムチ・ミックスビーンズ・青のりポテト・梅干し・豆腐のマリネ・もやしと野菜のソテー			さんまの七味焼き・白身魚のパン粉焼き・鮭のホイル焼き・キャロット・コロツケサンド・メンチカツ・豆腐入りつくね焼き・えびフライ・揚げ出し豆腐の野菜あん・鮭の照り焼き			豚汁3・コンソメスープ3・ミネストローネ2・ポトフ2・豆腐のみそ汁・大根のみそ汁・冬瓜のスープ			イチゴパイ2・キャロットゼリー2・リンゴ蒸しパン2・セタゼリー・アップルゼリー・りんご・シャーベット・白ゴマプリン・メロン・杏仁豆腐・みかん		

☆おいしい給食ありがとうございます25人。☆いつもおいしいです。7人☆おいしい。給食時間はまじrevolution2人☆いつもおいしい給食ありがとうございます。どの給食もととてもおいしかったです。ただ2種類パンが出る日(例ガーリックトーストとセサミトースト)は食べるのに時間がかかってしまうので、少し量を減らしてほしいです。☆いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。これからもおいしい給食を作ってください。)。2人☆いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。僕はチーズが好きなので、今後も出してもらえたらうれしいです。☆千中の給食は今まで食べたことのないような料理が多く献立表を見るのを毎月楽しみにしています。8月29日の「おから人参ケーキ」の作り方を教えて下さい。☆タピオカのココナッツミルクが美味しすぎます！牛乳よりコーヒ牛乳の方があまらなくなると思います！☆いつもいつもありがとうございます。私たち3年生は千川中学校で給食を食べられるのも残り少ないと考えると少し悲しいです。千川中で給食が食べられる残りわずかな時間も楽しみたいです。☆毎日おいしい給食ありがとうございます。毎日メニューが変わるので、いつも楽しみです。☆いつもおいしい給食を作って頂きありがとうございます。一つ一つ丁寧に味付けされておりとてもおいしいです。残り少ない期間ですが、これからもよろしくお願いします。☆毎日朝早くから私たちのために給食をつくって下さってありがとうございます。☆いつも健康に良い給食を作ってくださってありがとうございます。残り少ないですが、卒業までよろしくお願いします。☆いつもバランスよく、美味しい給食を作ってくださってありがとうございます。これからも健康的で美味しい給食を作して下さい。☆白米が出ると喜び友達がいます。☆白飯が増えてうれしいです。うまいです。☆全部の給食がおいしくありがたいです。☆カレーを多めにして、給食の量をふやしてほしいです。☆いつもおいしい給食ありがとうございます。様々なメニューがたくさんあり嫌いな食べ物も少しずつ食べられるようになりました。☆フルーツポンチじゃなくてフルーツパンチにしてほしいです。フルーツパンチは、ミツ矢サイダーを入れます。いつもおいしいです。☆いつもおいしく頂いています。ありがとうございます。☆いつもおいしい給食ありがとうございます！でも嫌いな食べ物が多いです。ドレッシングをかけて下さい！☆給食当番大変だった。☆2コしかメニューのない時は少なくてはらがいっぱいにならないから少なくとも3つはほしい。ほかの日はいいぐらいにはらが満たされるから良かった。☆チキンナゲットを出してほしい。千川中の給食はおいしすぎて、毎日ほっぺたが落ちています。☆毎日、とてもおいしい給食ありがとうございます。班のみんなで食べると、その倍おいしく感じられます。☆給食が足りないのもっと食べたいです。☆リザーブ給食とかリクエスト給食を増やしてほしいです。☆もうすぐ給食が食べられなくなると思うと、さびしいです。☆おいしかったと思います。☆メンチはかむと肉汁がでて、とてもおいしかったです。最近寒くなっていますが、牛乳はおいしく頂いています。いつもありがとうございます。☆毎日色々な食品でうれしくてhappyな気持ちになります。☆デザートは手作りでおいしいです。☆タピオカのココナッツはみかんの確率でだしてほしいです。いつもありがとうございます。☆もちもちした給食が好きです。☆うどんしかおいしくない。うどんうまい。うどん最高。うどん大好き☆3年間、給食おいしかったです。☆給食大好き♡☆ブラマンジェ最高！！☆給食に出される和食が特に好きです。バラエティにとんだメニューが毎日楽しみですいつもありがとうございます。☆ひよこ豆を給食に出さないで下さい。☆おいしいけれど量が多い。