

# 2月献立表

平成27年度 豊島区立千川中学校

| 月                                                         | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                        | 木                                                                                             | 金                                                     |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1日                                                        | 2日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3日                                                       | 4日                                                                                            | 5日                                                    |
| みそラーメン<br>春巻き<br>青菜の炒め物<br>つぶつぶみかんゼリー                     | カレーピラフ<br>鶏肉と野菜のスープ煮<br>りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 節分の日の献立<br>ごはん<br>のっぺい汁<br>いわしの唐揚げ薬味ソース<br>大根サラダ         | コーン茶飯<br>おでん<br>くるみあえ<br><br><b>45分(短縮)</b>                                                   | ごはん<br>豚汁<br>鮭の照り焼き<br>ほうれん草のごまあえ<br>白玉ポンチ            |
| エネルギー 867 kcal<br>たんぱく質 36.9 g<br>脂質 24.9 g               | エネルギー 839 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂質 29.7 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | エネルギー 785 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂質 29.2 g              | エネルギー 792 kcal<br>たんぱく質 36.1 g<br>脂質 26.4 g                                                   | エネルギー 846 kcal<br>たんぱく質 36.8 g<br>脂質 15.4 g           |
| 8日                                                        | 9日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10日                                                      | 11日                                                                                           | 12日                                                   |
| ごはん<br>わかめスープ<br>酢豚<br>カミカミゆで野菜                           | ごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>ほたてのフライ<br>ししゃもの唐揚げ<br>ひじきの煮物<br>りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ひよこ豆のピラフ<br>人参のポタージュ<br>レンコンのサラダ<br>いよかん                 | 建国記念日<br> | あんかけ中華そば<br>もやしのだんご汁<br>かぼちゃプリン<br><br><b>45分(短縮)</b> |
| エネルギー 832 kcal<br>たんぱく質 28.3 g<br>脂質 26.5 g               | エネルギー 771 kcal<br>たんぱく質 29.9 g<br>脂質 21 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | エネルギー 772 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂質 30.4 g              |                                                                                               | エネルギー 842 kcal<br>たんぱく質 34.6 g<br>脂質 29.3 g           |
| 15日                                                       | 16日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 17日                                                      | 18日                                                                                           | 19日                                                   |
| バレンタインデー献立<br>エクレアパン<br>緑黄色野菜のスープ<br>白身魚のムニエル<br>ジャーマンポテト | 生パスタのラザニア<br>白菜スープ<br>タコサラダ<br>りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ごはん<br>キムチスープ<br>油揚げの肉詰め焼き<br>海草サラダ                      | 米粉パン<br>冬野菜のシチュー<br>タンドリーチキン<br>ごぼうサラダ                                                        | 食育の日の献立<br>ごはん<br>きりたんぽ汁<br>はたはた焼き<br>野菜のみそ炒め         |
| エネルギー 830 kcal<br>たんぱく質 32.2 g<br>脂質 32.3 g               | エネルギー 781 kcal<br>たんぱく質 33.8 g<br>脂質 29.7 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | エネルギー 822 kcal<br>たんぱく質 36.4 g<br>脂質 28.5 g              | エネルギー 851 kcal<br>たんぱく質 42.6 g<br>脂質 43.3 g                                                   | エネルギー 803 kcal<br>たんぱく質 35 g<br>脂質 20.5 g             |
| 22日                                                       | 23日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 24日                                                      | 25日                                                                                           | 26日                                                   |
| 豚肉とゴボウの混ぜごはん<br>どさんこ汁<br>じゃこサラダ<br>ぼんかん                   | 受験生応援献立<br>カツカレーライス<br>りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 卵サンド<br>クリームサンド<br>ポトフ<br>ブロッコリーのサラダ<br><br><b>3年生なし</b> | じゃこ入り豆ごはん<br>鶏肉のすまし汁<br>白菜の煮浸し<br>いちご                                                         | ごはん<br>粕汁<br>ひじきの卵焼き<br>でこぼん                          |
| エネルギー 774 kcal<br>たんぱく質 33.9 g<br>脂質 22.8 g               | エネルギー 893 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂質 25.8 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | エネルギー 801 kcal<br>たんぱく質 30.5 g<br>脂質 39 g                | エネルギー 810 kcal<br>たんぱく質 47.1 g<br>脂質 20.4 g                                                   | エネルギー 792 kcal<br>たんぱく質 31.9 g<br>脂質 21.6 g           |
| 29日                                                       | <div data-bbox="444 1961 1758 2359" data-label="Complex-Block"> <div> <p>十分な睡眠</p>  <p>2,2,2</p> </div> <div> <p>風邪の予防</p>  <p>手洗い、うがいをよくする。<br/>(食事の前、外から帰ったとき)</p> </div> <div> <p>あつぎをしない。<br/>温度にあわせて<br/>服をこまめに<br/>調節する。<br/>空気の入替え。</p>  </div> <div> <p>すききらいなく<br/>食べる。とくに<br/>色のこい野菜、みかん<br/>などのかんきつ類。</p>  </div> </div> |                                                          |                                                                                               |                                                       |
| 菜の花ごはん<br>潮汁<br>筑前煮<br>黒砂糖のケーキ                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                                                                                               |                                                       |
| エネルギー 856 kcal<br>たんぱく質 34.3 g<br>脂質 24.7 g               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                                                                                               |                                                       |

※食材の発注の都合により、献立が(特に果物の場合)変更になることがあります。



鬼は外～、福は内!