

2025



2月 予定献立



足立区立第十四中学校

校長 塚原 洋

栄養教諭 庄司 梓

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人分 | | | |
|-----|-------------|----|---|--|---|--|----------------|--------------------------|---|---------------------------------------|
| | | | | | | | たんぱく質 | 脂質 食塩相当量 | | |
| 3月 | 親子丼 | ○ | けんちん汁 大豆の黒砂糖がけ | 鶏肉, たまご, 生揚げ, いり大豆 | ◎学乳 | 米, 米粒麦, 砂糖, こんにゃく, 黒砂糖 | ごま油, ◎バター | にんじん, こまつな | 干し椎茸, 玉葱, だいこん, ごぼう, 長ねぎ | 793 kcal 33.8 g 25.5 g 2.9 g |
| | 味噌ラーメン | | 野菜チップスサラダ 果物 (きんかん) | 豚肉, 赤みそ | ◎学乳 | 蒸し中華めん, さつまいも, 砂糖 | 油, ごま油, ★白すりごま | にんじん, にら | 玉葱, もやし, ホールコーン, にんにく, しょうが, ねぎ, れんこん, キャベツ, きゅうり, きんかん | 732 kcal 26.1 g 23.1 g 2.4 g |
| | タコライス | | チーズ入りサラダ サーターアンダギー | 豚肉, 豚レバー, 大豆の華, たまご | ◎学乳, ◎粉チーズ, ◎サラダチーズ | 米, 米粒麦, 砂糖, 小麦粉, ◎チョコチップ | 油 | ピーマン, こまつな, にんじん | にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン | 885 kcal 38.4 g 31.3 g 2.2 g |
| 6木 | ココアパン | ○ | ポークシチュー ベーコンと卵のシーザー風サラダ コーヒーゼリー | 豚肉, ベーコン, たまご | ◎学乳, ◎粉チーズ, パールアガー, ◎コーヒーホワイトナー | ◎ココアパン, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉 | 油 | にんじん, トマト缶詰 | にんにく, しょうが, 玉葱, ぶなしめじ, グリンピース, キャベツ, きゅうり | 795 kcal 33.0 g 35.1 g 3.2 g |
| | 麦ごはん | | なめたけ さばの文化干し 磯辺和え みそ汁 | さば文化干し, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ | ◎学乳, 刻みのり, カットわかめ | 米, 米粒麦 | | こまつな, にんじん | えのきたけ, もやし, キャベツ, だいこん, 玉葱 | 770 kcal 32.3 g 31.7 g 3.7 g |
| 10月 | ごはん | ○ | 揚げじゃが芋と鶏肉の煮物 カミカミサラダ | 鶏肉, うずら卵水煮, 生揚げ, いり大豆 | ◎学乳, かえり煮干 | 米, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, でんぷん | 油, ごま油 | にんじん, こまつな | 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし | 852 kcal 32.6 g 31.3 g 2.4 g |
| | ねぎ塩豚丼 | | みそ汁 果物(メロン) | 豚肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ | ◎学乳 | 米, 米粒麦, でんぷん, じゃがいも | ごま油, 油, ★白いりごま | にら, にんじん, こまつな | 長ねぎ, にんにく, もやし, 玉葱, レモン汁, だいこん, メロン | 774 kcal 31.9 g 24.8 g 2.5 g |
| 13木 | ミルクパン | ○ | 魚のフライ コールスローサラダ ポテトクリームスープ | サケ, たまご, ベーコン | ◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳) | ◎ミルクパン, 小麦粉, パン粉, 砂糖, じゃがいも | 油 | にんじん, パセリ | キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, 玉葱, ぶなしめじ | 795 kcal 38.5 g 31.9 g 3.1 g |
| | チキンライス | | バジルドレッシングサラダ いちごチョコパイ | 鶏肉, 大豆 | ◎学乳 | 米, 米粒麦, じゃがいも, 砂糖, ◎パイシート, ◎チョコレート | 油, ◎バター, オリーブ油 | トマトジュース, にんじん, ピーマン | 玉葱, エリンギ, きゅうり, キャベツ, にんにく | 737 kcal 24.7 g 29.9 g 2.2 g |
| 17月 | ツナ入りペペロンチーノ | ○ | 小魚の唐揚げ トマトとたまごのスープ | ツナ水煮, ツナオイル漬, ベーコン, たまご | ◎学乳, にぎす | スパゲッティ, 小麦粉, 米粉 | 油, オリーブ油 | にんじん, こまつな, タカノツメ, トマト缶詰 | ぶなしめじ, 玉葱, にんにく, しょうが | 726 kcal 40.8 g 26.2 g 3.4 g |
| | 暗記パン | | ブロッコリーのクリームシチュー ほんやくこんにゃくサラダ ドラえもんゼリー | 鶏肉, 白いんげんビューレ | ◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎粉チーズ, 粉寒天, ◎生クリーム(学乳) | ◎食パン, ◎チョコレートクリーム, じゃがいも, 小麦粉, こんにゃく, 砂糖 | 油, ◎バター, ごま油 | にんじん, ブロッコリー | 玉葱, ぶなしめじ, ホールコーン, きゅうり, キャベツ, レモン汁, さくらんぼ缶 | 784 kcal 28.8 g 31.8 g 2.9 g |
| 19水 | わかめごはん | ○ | いかのレモンあえ 豆腐のサラダ 呉汁 | ★いか切り身, 木綿豆腐, 大豆, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | ◎学乳, 炊きこみわかめ | 米, 米粒麦, でんぷん, 砂糖, こんにゃく, じゃがいも | ★白いりごま, 油 | にんじん, こまつな | レモン汁, キャベツ, 冷凍ホールコーン, もやし, 玉葱, だいこん | 769 kcal 33.9 g 23.1 g 2.8 g |
| | カツカレー | | キャベツとコーンのサラダ 果物 (いちご) | 鶏肉, 豚ひれ肉, たまご | ◎学乳, ◎粉チーズ | 米, 米粒麦, 小麦粉, はちみつ, パン粉, 砂糖 | 油, ◎バター | にんじん, トマト缶詰 | 玉葱, にんにく, しょうが, 冷凍ホールコーン, キャベツ, きゅうり, いちご | 835 kcal 34.3 g 24.8 g 2.8 g |
| 21金 | ごはん | ○ | 和風豆腐ハンバーグ じゃこもやしサラダ 旬のみそ汁(きゃべつ) | 豚肉, 豚レバー, 鶏肉, 大豆の華, 木綿豆腐, たまご, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ | ◎学乳, 芽ひじき, ちりめん, わかめ | 米, パン粉, 砂糖 | 油, ★白いりごま | にんじん, こまつな | 万能ねぎ, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, もやし, きゅうり, だいこん | 766 kcal 34.3 g 24.2 g 2.8 g |
| | ココアビスキュイパン | | コーンシチュー ツナとわかめのサラダ 果物(みかん) | 鶏肉, 白いんげんビューレ, ツナオイル漬 | ◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳), わかめ | ◎ココアパン, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも | ◎バター, 油 | にんじん, パセリ | 玉葱, ぶなしめじ, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, もやし, きゅうり, みかん | 876 kcal 27.7 g 38.9 g 3.2 g |
| 28金 | 麦ごはん | ○ | のりの佃煮 魚の黄金焼き ごま入りおひたし かきたま汁 | まだい, 白みそ, 木綿豆腐, たまご | ◎学乳, ほしのみり | 米, 米粒麦, 砂糖, だんご | マヨネーズ, ★白すりごま | にんじん, こまつな | 玉葱, もやし, キャベツ, だいこん, えのきたけ | 728 kcal 35.0 g 24.6 g 2.5 g |

* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

* アレルギー食品には記号(◎・★)を表示しています。

今月の給食目標

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

