

令和8年2月 予定献立表

港区立小中一貫教育校
御成門学園 御成門中学校
校長 阿部 俊幸
栄養士 芦澤 あすさ

	献立	牛乳	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	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ご飯 さばのカレー揚げ 磯和え 生揚げのみそ汁	○	牛乳、さば、のり、昆布、生揚げ、みそ	精白米、でん粉、油	にんにく、しょうが、人参、小松菜、キャベツ、大豆もやし、えのき、大根、長ねぎ	お魚が苦手な人でもこれなら食べられる！と評判のさばのカレー揚げです。	790 kcal 34.5 g 32.6 g
3火	恵方巻 いわしのつみれ汁 果物(温州みかん)	○	牛乳、あなご、鶏卵、★はんぺん、でんぶ、のり、つみれ、豆腐、みそ、昆布	精白米、上白糖、こんにゃく、油	きゅうり、ごぼう、大根、人参、長ねぎ ○みかん	今年の健康を願って 静かに食べましょう	733 kcal 30.1 g 17.1 g
4水	フレンチトースト ポークビーンズ ブロッコリーと鶏のサラダ	○	牛乳、鶏卵、大豆、豚肉、ベーコン	食パン、上白糖、バター、じゃが芋、油、オーリーブ油	玉ねぎ、人参、セロリ、パセリ、しょうが、ブロッコリー	大豆がおいしい洋食の定番、ポークビーンズ。大豆を水でもどし柔らかくでから、たっぷりの野菜とともにトマト味で煮込みます。	775 kcal 41.2 g 34.0 g
5木	西湖豆腐丼 大豆とジャコの甘辛揚げ もやしスープ	○	牛乳、豚肉、生揚げ、大豆、★ちりめんじゃこ、鶏肉	精白米、油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、エリンギ、★トマト、きくらげ、もやし	豆まきにも使う大豆を甘辛揚げにします。年の数だけ豆が入っているか数えてみましょう。	813 kcal 36.9 g 31.3 g
6金	きのこと豚肉のドライカレー ハムコールスローサラダ 紅玉りんごヨーグルト	○	牛乳、豚肉、ひよこ豆 高野豆腐、ハム ヨーグルト	精白米、油、薄力粉、オリーブ油、マヨネーズ(卵無)上白糖、はちみつ	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、しめじまたけ、キャベツ、きゅうり、パセリ、りんご、○レモン果汁	自家製の紅玉りんごの甘煮をなめらかなヨーグルトに添えていただきます。	832 kcal 29.8 g 26.6 g
9月	ご飯 鮭のにんにく味噌焼 高野豆腐の煮物 ほうれんそうと長葱のみそ汁	○	牛乳、さけ、みそ 高野豆腐、昆布、油揚げ	精白米、上白糖、でん粉、油、じゃが芋、三温糖、ごま油	にんにく、人參、さやいんげん、ほうれん草、長ねぎ	甘味と風味が豊かなちぢみほうれん草を使った味噌汁です。	785 kcal 39.4 g 21.9 g
10火	プルコギライスバーガー [●] 韓国風わかめスープ 果物(デコポン)	○	牛乳、牛肉、鶏肉、わかめ、豆腐	精白米、でん粉、油、三温糖、ごま油	にんにく、長ねぎ、人參、にら、しょうが、★デコポン	ライスバーガーは、パンの代わりに丸く成形して焼き上げたご飯で色々な具をはさんで楽しむ料理です。今日はプルコギビーフ。噛み応えがありますのであの筋肉を使い、良く噛んで食べましょう。	763 kcal 29.5 g 27.8 g
12木	ご飯 白身魚のみそマヨ焼 切干大根煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁	○	牛乳、ほっけ、みそ、油揚げ、豚肉、昆布	精白米、マヨネーズ(卵無)油、上白糖、じゃが芋	ほんしめじ、玉ねぎ、人參、切干し大根、干しいたけ、小松菜	ご飯を食べ終わるときにお米の粒が茶碗に残らないように温かいうちに端によせながら食べ進みましょう。	837 kcal 34.3 g 31.4 g
13金	ハヤシライス グリーンサラダ トルタ・ディ・チョコレート	○	牛乳、牛肉、生クリーム、鶏卵、加糖練乳	精白米、油、薄力粉、バター、こんにゃく、チョコレート、上白糖、米粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト、ジュース、さやいんげん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、きゅうり	豆まきにも使う大豆を甘辛揚げにします。年の数だけ豆が入っているか数えてみましょう。	899 kcal 24.0 g 37.3 g
16月	ご飯 鰯ニンニクみそ焼 ほうれん草あえ キムチ卵スープ	○	牛乳、さわら、みそ、豚肉、豆腐、昆布、鶏卵	精白米、上白糖、白ごま、油、でん粉	にんにく、ほうれん草、人参、キヤベツ、大根、長ねぎ、キムチ	キムチに含まれる乳酸菌は、体を守る働きを強化してくれるといわれています。ただし乳酸菌は熱に弱いので、加熱しないほうがおすすめ。給食では、決まりがあり加熱していますが、家で食べる時は生でいただくように気を付けてみましょう。	756 kcal 42.3 g 26.1 g
17火	バターライス・チキンクリームソース コーンサラダ 果物(甘平)	○	鶏肉、豆乳、牛乳	精白米、バター、油、薄力粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム、しょぼうが、ほうれん草、ブロッコリー、コーン、○レモン果汁、★甘平	寒い時期に牛乳をおいしくいただくために、丁寧に手作りしたルー、鶏肉、野菜で、牛乳たっぷりのクリームを作りました。ご飯がすすむ、やさしい味です。カルシウムの補給がしっかりできます。	767 kcal 27.8 g 24.4 g
18水	チャーハン 中華春雨スープ 豆乳入杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、★ちりめんじゃこ、鶏肉、豆腐、寒天、豆乳、生クリーム	精白米、油、綠豆春雨、上白糖	にんにく、人參、ホールコーン、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、小松菜、パイン缶、★黄桃缶、いちご、○レモン果汁	オリジナルレシピで、杏仁豆腐が苦手だった人も食べられるようになると評判の杏仁豆腐です。レモン風味のシロップがさわやかな後味のデザートです。	774 kcal 25.9 g 29.9 g
19木	ご飯 擬製豆腐 ごま酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、みそ	精白米、油、三温糖、でん粉、上白糖、白ごま、じゃが芋	人参、たけのこ、干しいたけ、じょぼうが、小松菜、キャベツ、もやし、玉ねぎ、長ねぎ	冷え込む日が続きます。温かいうちにおいしい汁もののがいただけるように、手早く準備をしましょう。	733 kcal 30.5 g 22.1 g
20金	魯肉飯(ルーローハン) ポテトサラダ もやしスープ	○	牛乳、豚肉、うずら卵、生揚げ、鶏肉、わかめ	精白米、じゃが芋、油、ごま油、上白糖、白ごま	にんにく、じょぼうが、干しいたけ、大根、人参、きゅうり、もやし	台湾名物のルーローハンです。豚バラ肉を丁寧に下処理して、甘辛の特製たれで煮詰め濃厚な味わいの具を作ります。肉のゆで汁はうまいがたくさん含まれていますので、スープに使います。素材のおいしさを隅々まで味わうメニューです。	843 kcal 31.3 g 39.8 g
24火	ご飯 特製若鶏のから揚 野菜レモン生姜生揚げとあおさのみそ汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、昆布、生揚げ、みそ、あおさ	精白米、でん粉、油	にんにく、じょぼうが、人参、きゅうり、キャベツ、○レモン果汁、長ねぎ、えのき	商店街コラボ「芝の浦」 田町にあるお店では塩のみで味付けしたシンプルな味付けの揚げたてから揚げが人気です	764 kcal 29.8 g 28.7 g
25水	カレーうどん 小松菜のゴマ味噌和え 伊那寒天のきな粉プリン	○	牛乳、豚肉、ちくわみそ、寒天、豆乳、生クリーム、きな粉	うどん、油、上白糖、でん粉、白ごま	人参、小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、もやし	きな粉は大豆から作られています。たんぱく質と食物繊維が豊富で、脂肪が少ないため、いろいろな料理に取り入れたい食品です。今日は牛乳と寒天と合わせて、甘さ控えめで香り高いデザートにしました。	725 kcal 27.4 g 32.5 g
26木	ご飯 カレイのホイル焼き 牛きんぴら豆生あげなめこのみそ汁	○	牛乳、かれい、ベーコン、牛肉、大豆、昆布、みそ、生揚げ	精白米、ごま油、上白糖、油、こんにゃく	赤ピーマン、ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、人参、ごぼう、なめこ、長ねぎ	たんぱく質が良質で豊富な大豆。成長期の皆さんに、ぜひたくさん食べてほしいので、今日は牛肉と一緒にきんぴら風に味付けして、ご飯がすすむおかずにしてみました。	769 kcal 41.9 g 26.3 g
27金	中華炊きおこわ ジャガイモ中華サラダ 水菜スープ 果物(温州みかん)	○	牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、もち米、三温糖、じゃが芋、油、ごま油	干しいたけ、たけのこ、人参、ホールコーン、きゅうり、○レモン果汁、白菜、じょぼうが、水菜、○みかん	あまり目立たない存在ですが、水菜スープは不動の人気スープ。鶏ガラでとっだしに、さらに鶏肉を加えたダブル鶏スープが醸し出す深いうまい・・・実は水菜だけでなく、もやしや白菜、季節の野菜のスープベースにもなっています。	793 kcal 25.0 g 29.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※大豆や大豆製品を使用した料理にはマークを付けました。