
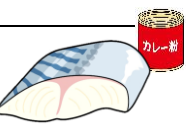




























令和8年2月 予定献立表

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 あずさ

	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	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 んにやく、油	きゅうり、ごぼう、大根、 人参 長ねぎ ○みかん <div>今年の健康を願って 静かに食べましょう</div>	今年の恵方は 南南東 	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、パ ター じゃが芋、 油、オリーブ油	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ゆでてから、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 まいたけ、キャベツ、 きゅうり、パセリ、 りんご、○レモン果汁	自家製の紅玉リンゴの甘煮を 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、人参、 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、人参、 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 あごの筋肉を使い、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 参 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、こんにやく 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、 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、 キャベツ、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、 緑豆春雨、 上白糖	にんにく、人参、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、 しょうが、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、しょうが、 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。肉のゆで汁はうまみがたくさ 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 特製若鶏のから揚げ 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、しょうが、 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、 こんにやく	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 おかずに仕立てました。	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、 しょうが、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。鶏ガラでとっただしに、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 み・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。