



月献立表



2024年 2月

六本木中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1木	【節分の日】 イワシの蒲焼き丼	○	白菜の浅漬け かまぼこ入り沢煮 ココア豆	牛乳、いわし、鶏肉、油揚げ、豆腐、かまぼこ、大豆	精白米、サラダ油、でん粉、米粉、三温糖、里芋、上白糖	しょうが、白菜、人参、きゅうり、長ねぎ	だし昆布、だしかつお削り節、酒、醤油、みりん、塩、薄口醤油、純米酢、ココア	781 kcal 33.1 g 23.9 g
2金	白飯	○	じゃこふりかけ ツナ入り卵焼き えびあんかけ 坦々スープ	牛乳、ちりめんじゃこ、青のり、ツナ、鶏卵、えび、鶏肉、みそ、豆腐	精白米、白ごま、サラダ油、上白糖、でん粉、緑豆春雨、トック、ごま油	人参、たけのこ、玉ねぎ、にら、しょうが、長ねぎ、白菜、えのき、小松菜	酒、黒こしょう、塩、トマトケチャップ、醤油、米酢、鶏がら、トウバンジャン、みりん	846 kcal 38.8 g 30.0 g
5月	マーボー丼	○	◇1-1、◇3-1、◇6バリバリサラダ ワカメスープ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、鶏肉、わかめ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、ワンタンの皮、上白糖、白ごま	にんにく、しょうが、干しいたけ、人参、長ねぎ、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、えのき、チンゲンサイ	トウバンジャン、酒、醤油、米酢、塩、薄口醤油、黒こしょう、鶏がら、みりん	775 kcal 30.7 g 25.3 g
6火	焼きカレー	○	ブロッコリーとキャベツのチリ サツマ芋とリンゴの重ね煮	牛乳、豚肉、大豆、チーズ	精白米、サラダ油、豆乳クリームバター、薄力粉、三温糖、さつまいも、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、りんご、レーズン、レモン果汁	塩、ターメリック、赤ワイン、カレー粉、黒こしょう、みりん、中濃ソース、トマトケチャップ、ウスターソース、ガラムマサラ、カルダモン、純米酢、米酢	890 kcal 29.8 g 28.2 g
7水	◇1-1 ハチミツレモン トースト	○	クラムチャウダー 花野菜サラダ	牛乳、鶏肉、生クリーム、あさり、ツナ	食パン、バター、はちみつ、サラダ油、じゃが芋、薄力粉、上白糖	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、ホールコーン、白菜、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー	鶏がら、ローリエ、塩、黒こしょう、ベイリーフ、白ワイン、パセリ、純米酢、からし(粉)	738 kcal 29.5 g 33.2 g
8木	かてめし	○	鮭の塩こうじ焼き モヤシの和風サラダ お事汁	牛乳、油揚げ、高野豆腐、さけ、チキンハム、鶏肉、小豆、みそ	精白米、こんにゃく、上白糖、サラダ油、ごま油、白ごま、里芋	人参、切干し大根、キャベツ、小松菜、もやし、大根、ごぼう、長ねぎ	だし昆布、だしかつお削り節、醤油、酒、みりん、塩、塩麹、純米酢、米酢、黒こしょう	747 kcal 42.7 g 22.8 g
9金	ナシゴレン	○	ソトアヤム ストロベリーヨーグルト	牛乳、鶏肉、むきえび、さくらえび、鶏卵、ヨーグルト	精白米、サラダ油、上白糖、はるさめ、粉糖	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、しょうが、キャベツ、トマト、いちご、ジャム	トウバンジャン、酒、ナンブラー、トマトケチャップ、塩、鶏がら、ターメリック、赤ワイン	756 kcal 35.0 g 23.5 g
13火	ジャージャー麺	○	春雨と豆腐の中華スープ キャンディポテト	牛乳、豚肉、みそ、豆腐	サラダ油、中華麺(卵なし)、上白糖、でん粉、緑豆春雨、ごま油、白ごま、三温糖、水あめ、バター、さつまいも	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、白菜、チンゲンサイ、きくらげ、オレンジジュース	鶏がら、トウバンジャン、テンメンジャン、塩、黒こしょう、酒、醤油、オイスターソース	871 kcal 27.0 g 30.2 g
14水	チキンライス	○	高野豆腐入りポトフ ◇1-1、1-2、1-3、☆2-1、◇3-1、◇6 チョコケーキ	牛乳、鶏肉、鶏肉、高野豆腐、鶏卵	精白米、米粉、サラダ油、豆乳クリームバター、じゃが芋、バター、米粉、三温糖、チョコレート	玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、人参、エリンギ、セロリ、白菜、しょうが、ブロッコリー	塩、パプリカ、白ワイン、黒こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、鶏がら、ベイリーフ(粉)、醤油、ココア	826 kcal 25.8 g 32.4 g
15木	白飯	○	ひじきふりかけ 粉かつお ししゃもとちくわの磯部揚げ 小松菜の辛子和え きりたんぼ汁	牛乳、芽ひじき、削り節(粉)、ちくわ、ししゃも、青のり、鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖、白ごま、サラダ油、薄力粉、コーンスターチ、こんにゃく、きりたんぼ	小松菜、人参、もやし、しょうが、ごぼう、まいたけ、白菜、長ねぎ	だしかつお削り節、醤油、みりん、塩、黒こしょう、からし(粉)、薄口醤油	793 kcal 28.1 g 22.9 g
16金	ごまのピスタチオ	○	ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳、鶏卵、豚肉、ベーコン、大豆、チーズ	丸パン、薄力粉、白ごま、バター、上白糖、サラダ油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	赤ワイン、鶏がら、塩、黒こしょう、ベイリーフ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、パセリ、りんご酢、米酢、からし(粉)、醤油	754 kcal 30.5 g 32.4 g
19月	白飯	○	しいらのこま味噌汁 筑前煮 刻み麩のすまし汁 温州みかん	牛乳、しいら、みそ、鶏肉、豆腐	精白米、マヨネーズ(卵なし)、白ごま、サラダ油、こんにゃく、里芋、三温糖、麩	ごぼう、人参、たけのこ、れんこん、大根、干しいたけ、えのき、小松菜、長ねぎ、みかん	塩、白こしょう、白ワイン、からし(粉)、酒、醤油、だし昆布、だしかつお削り節、塩、薄口醤油、みりん	748 kcal 32.3 g 24.4 g
20火	【3年生応援給食】 かつ(勝)カレー	○	わかめサラダ りんご	牛乳、鶏肉、豚肉、茎わかめ	精白米、サラダ油、バター、薄力粉、パン粉、ごま油、三温糖、白ごま	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、マッシュルーム、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、りんご	赤ワイン、カレー粉、塩、ベイリーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、鶏がら、ローリエ、ガラムマサラ、カルダモン、コリアンダー、オールスパイス、黒こしょう、米酢、醤油	876 kcal 29.2 g 30.0 g
21水	ビビンバ	○	チャプチェ 豆腐の中華スープ	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、豆腐、わかめ	精白米、ごま油、三温糖、サラダ油、緑豆春雨、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、大豆もやし、小松菜、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ	醤油、トウバンジャン、塩、米酢、黒こしょう、オイスターソース、鶏がら、酒、みりん	786 kcal 32.7 g 27.6 g
22木	【商店街コラボ給食】 ごはん	○	ひごの屋の菜からチキン南蛮 塩昆布の炒め無限キャベツ 骨付きチキンのうま味スープ	牛乳、鶏肉、鶏卵、塩昆布	精白米、三温糖、薄力粉、でん粉、マヨネーズ(卵なし)、サラダ油、白ごま	にんにく、玉ねぎ、ピクルス、レモン果汁、キャベツ、しょうが、こね	塩、醤油、純米酢、パセリ、鶏がら、酒、こしょう	750 kcal 37.0 g 27.9 g
28水	ハヤシライス	○	☆2-1、2-3ポテトのハニーサラダ みかん	牛乳、豚肉	精白米、サラダ油、バター、薄力粉、三温糖、じゃが芋、はちみつ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、はるか、デコポン	赤ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、塩、黒こしょう、鶏がら、ローリエ、りんご酢、米酢、からし(粉)	807 kcal 24.3 g 21.9 g
29木	【食育推進事業献立】 あなご入りちらし寿司	○	小松菜ともやしのゴマ和え はんぺんのすまし汁 白桃入りピーチゼリー	牛乳、高野豆腐、油揚げ、あなご、鶏卵、のり、豆腐、あらればんぺん、鶏肉、アガー	精白米、三温糖、上白糖、サラダ油、白ごま	人参、干しいたけ、れんこん、サヤエンドウ、小松菜、もやし、菜の花、桃ジュース、黄桃缶	だし昆布、だしかつお削り節、酒、純米酢、塩、みりん、醤油、薄口醤油、米酢、白ワイン	765 kcal 34.8 g 23.1 g

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

献立名の前にあるマークはリクエスト給食です。◇1年生、☆2年生、♡3年生、♣S組

2月22日(木)商店街コラボ給食は、北青山に本店がある「ひごの屋(青山表参道商店街加盟店)」です。こちらのお店は、大分県を中心とした料理を提供し、鶏料理が自慢のお店です。お店だけでなく、Uber-Eatsでも人気のチキン南蛮が登場します。楽しみにしていてください♪



<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べると1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年には東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	