

令和2年度  
(令和3年)

# 2月 予定献立表

都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています  
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	体の調子を整える				エネルギーになる
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑				黄
1	(月)	煎り大豆とじゃこのご飯	鰯の蒲焼きダレ からし和え 味噌汁 果物	東京牛乳	大豆 いわし 油揚げ 豆腐 かまぼこ 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 菜の花 人参 水菜 生姜 もやし 椎茸 いちご	米 もち米 小麦粉 澱粉 砂糖 油 ごま	820	37.7	28.0	
2 3 4 5	(火) (水) (木) (金)	2日・3日・4日・5日 給食はありません									
8	(月)	わかめご飯	鰯の甘酢あんかけ 粉ふきいも ワンタンスープ 杏仁豆腐	東京牛乳	豚肉 青海苔 寒天 牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン 人参 たらこ 玉ねぎ 黄ピーマン 生姜 長ねぎ もやし たけのこ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 澱粉 じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮 ごま 油 胡麻油 砂糖	811	31.7	17.4	
9	(火)	ビスキュイパン	豆乳シチュー 即席ザワークラウト 果物	東京牛乳	卵 鶏肉 豆乳 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー コーン 赤キャベツ 生姜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 胡瓜 ネーブル	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 アーモンド バター 油 生クリーム	820	30.5	34.3	
10	(水)	ご飯	干草焼き 白菜の胡麻酢和え 粕汁 果物	東京牛乳	鶏肉 卵 味噌 豆腐 鮭 牛乳	赤ピーマン さやいんげん 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 白菜 はるか こんにゃく えのきだけ 大根 <b>長ねぎ</b>	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油 ねりごま ごま	773	33.7	20.8	
11	(木)	建国記念の日									
12	(金)	パセリライス・チリコンカーネ	コールスローサラダ ブラウニー	東京牛乳	大豆 豚肉 卵 牛乳 チーズ	パセリ 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ セロリー 枝豆 キャベツ 胡瓜 コーン	米 麦 小麦粉 砂糖 チョコレート 油 バター アーモンド	868	31.3	26.8	
15	(月)	キムチチャーハン	ニラチヂミ トックと卵のスープ ぶどうゼリー	東京牛乳	豚肉 味噌 鶏肉 卵 牛乳 寒天	人参 たらこ 赤ピーマン 青梗菜 生姜 白菜キムチ 長ねぎ しめじ ぶどうジュース 洋梨缶 ぶどう缶	米 麦 小麦粉 澱粉 トック 砂糖 油 胡麻油 ごま	829	29.1	20.5	
16	(火)	貝柱ご飯	わかさぎの唐揚げ <b>卵和え</b> 肉じゃが 果物	東京牛乳	ほたて 油揚げ 卵 豚肉 さつま揚げ 牛乳 わかさぎ	<b>ほうれん草</b> 人参 生姜 キャベツ 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース いちご	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 油	785	35.1	21.2	
17	(水)	サフランライス	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 果物	東京牛乳	牛肉 ハム 牛乳	トマト 人参 にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 コーン りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 油 バター 生クリーム	873	27.0	28.9	
18	(木)	ほうとううどん	酢の物 よもぎ蒸しパン	東京牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 タコ 豆乳 牛乳 わかめ	人参 南瓜 よもぎ 椎茸 大根 <b>長ねぎ</b> 白菜 もやし 胡瓜	うどん 澱粉 砂糖 小麦粉 甘納豆 油	824	34.2	19.9	
19	(金)	ひじきご飯	鰯の香味焼き <b>アーモンド和え</b> 呉汁 果物	東京牛乳	油揚げ 鰯 大豆 味噌 牛乳 干ひじき	人参 <b>小松菜</b> いよかん 椎茸 白滝 にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 大根 椎茸 こんにゃく	米 麦 砂糖 里芋 アーモンド 油 胡麻油	764	34.9	23.0	
22	(月)	シーフードカレーライス	ブロッコリーサラダ 果物	東京牛乳	いか えび ほたて 牛乳	人参 ブロッコリー セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 アーモンド 油 バター オリーブ油	812	24.5	23.1	
23	(火)	天皇誕生日									
24	(水)	ご飯	家常豆腐 木耳サラダ フルーツヨーグルト	東京牛乳	豚肉 生揚げ 味噌 焼き豚 牛乳 ヨーグルト	人参 赤ピーマン 椎茸 りんご缶 もも缶 にんにく 生姜 たけのこ 木耳 パイン缶 キャベツ 長ねぎ グリーンピース 白菜 胡瓜	米 砂糖 澱粉 油 胡麻油	823	34.1	26.7	
25	(木)	デニッシュ&黒砂糖パン	ミートローフ <b>糸寒天サラダ</b> 田舎風野菜スープ 果物	東京牛乳	豚肉 牛肉 おから 豆乳 ベーコン 牛乳 寒天	人参 <b>小松菜</b> 南瓜 玉ねぎ グリーンピース 胡瓜 コーン キャベツ セロリー 白菜 柑橘	パン パン粉 砂糖 金時豆 胡麻油	838	32.1	37.8	
26	(金)	五目寿司	胡麻揚げじゃが 菜の花入りすまし汁 ひな祭りゼリー	東京牛乳	油揚げ 鶏肉 えび 豆腐 かまぼこ 牛乳 海苔 寒天	人参 菜の花 かんぴょう 椎茸 枝豆 大根 長ねぎ いちご	米 砂糖 じゃが芋 いちごジャム ごま 油	794	32.1	20.1	

※食材の都合で献立を変更することがあります

## 和牛肉等の学校給食提供事業について

国が実施している国産農林水産物等販売促進緊急対策事業のひとつに、「和牛肉等の学校給食提供事業」があります。これは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外食需要等の減少により、深刻な影響が生じている、和牛肉等の消費拡大を図ることにより、将来の需要等に対応できる生産・供給体制が維持されるよう、実施されるものです。東京都では、教育庁が主体となり、この事業を実施します。本校もこれに参加し、和牛肉を活用した給食を今月実施します。