



2019年 2月

お台場学園

日	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	その他	エネルギー	タンパク	メモ
							(kcal)	(g)	
1 金	豆入りヒジキご飯 つみれ汁 ジャガ芋の田舎煮	○	牛乳、油揚げ、大豆、ヒジキ、 イワシ、味噌、豆腐	精白米、油、三温糖、 でん粉、ジャガ芋	人参、大根、生姜、小松菜、 長葱	酒、塩、醤油、だし昆布、 みりん、削り節(だし)	678	27.3	前分にちなんだで餅の つみれ汁と、豆を 使ったごはんです。
4 月	いちごジャムパン アイリッシュチュー ベジタブルソテー	○	牛乳、豚肉、ベーコン	パン、油、ジャガ芋、バター	イチゴジャム、人参、 玉葱、生姜、パセリ、 小松菜、ホールコーン	白ワイン、鶏ガラ、塩、 コショウ、 ペイリーフパウダー	612	23.1	*イギリス料理の日* 7月の31日はイギリスの 肉じゃがのようなもの です。
5 火	白飯 タラのパン粉焼き 根菜の豆乳味噌汁 ゴマ味噌和え	○	牛乳、タラ、豆乳、味噌	精白米、パン粉、 オリーブ油、油、 コンニャク、ジャガ芋、 三温糖、白ゴマ	ニンニク、パセリ、 ゴボウ、人参、大根、長葱、 小松菜、モヤシ	塩、コショウ、酒、 乾燥パセリ、オレガノ、 醤油、削り節(だし)、 みりん	617	29.5	味噌も豆乳も大豆 から作られている ので、味噌汁に豆乳 はよくあいます。
6 水	ベベロンチーノライス クリスマスチキン★6-1、6-2 野菜スープ リンゴ	○	牛乳、鶏肉、卵	精白米、バター、油、 小麦粉、コーンフレーク	ニンニク、人参、玉葱、 マッシュルーム、 ホールコーン、パセリ、 生姜、キャベツ、リンゴ	塩、コショウ、一味唐辛子、 酒、ガーリックパウダー、 チリパウダー、鶏ガラ、 ペイリーフパウダー	699	24.6	クリスマスチキンは 6-1、6-2のリクエストです。 コーンフレークを衣 にして揚げます。
7 木	醤油ラーメン★3-1、5-2、9A 生揚げと野菜の中華煮 フルーツみつ豆	○	牛乳、豚肉、生揚げ、寒天、 赤エンドウ豆	中華麺、油、上白糖、 でん粉、三温糖、ジャガ芋	ニンニク、生姜、人参、筍、 長葱、白菜、小松菜、 サヤインゲン、ミカン、缶、 桃、缶、リンゴ	酒、鶏ガラ、塩、コショウ、 醤油、 甜麺醬、豆板醬	606	23.9	醤油ラーメンは 3-1、5-2、9Aの リクエストメニュー です。
8 金	あじの蒲焼丼 豆腐と小松菜のすまし汁 ゴマ酢和え	○	牛乳、アジ、豆腐	精白米、油、でん粉、 三温糖、白ゴマ	生姜、エノキ茸、小松菜、 人参、白菜	醤油、酒、みりん、 だし昆布、削り節(だし)、 塩、酢	649	28.6	蒲焼ではありますが 学校では、油で揚げて 甘辛いたれに絡めて います。
12 火	回鍋肉丼 ゴマナムル はるみ	○	牛乳、豚肉、味噌	精白米、油、三温糖、 でん粉、ゴマ油、白ゴマ	ニンニク、キャベツ、 ピーマン、赤ピーマン、 長葱、シメジ、小松菜、 人参、モヤシ、はるみ	甜麺醬、豆板醬、酒、塩、 醤油、コショウ、ラー油	642	23.0	はるみは清見りんご [®] と マコトという柑橘類を 組み合わせて作られた 果物です。
13 水	白飯 怪獣コロッケ★3-2 けんちん汁 白菜のお浸し	○	牛乳、豚肉、ウズラ卵、 卵、豆腐	精白米、油、ジャガ芋、 小麦粉、パン粉	玉葱、人参、パセリ、 ゴボウ、大根、長葱、小松菜、 白菜	酒、塩、コショウ、 中濃ソース、だし昆布、 削り節(だし)、醤油	726	22.4	怪獣コロッケは 3-2のリクエスト メニューです。
14 木	ナン★2-2、6-1 レンズ豆のキーマカレー★2-2 ポテトのフレンチサラダ ★ガトーシヨコラ★5-2、8B	○	牛乳、レンズ豆、豚肉、 卵、調理用牛乳	ナン、小麦粉、ジャガ芋、 ミルクチョコレート、 バター、上白糖、油	玉葱、ピーマン、 ホールトマト、ニンニク、 生姜、人参、キュウリ	赤ワイン、一味唐辛子、コショウ、塩、 カレー粉、オリーブオイル、 オレガノ、パセリ、 カレー粉、鶏ガラ、酢、ペイリーフパウダー	925	28.6	ナンとは2-2、 ガトーシヨコラは パセリにちなんだ 5-2、8Bのリクエストです。
15 金	親子丼 わかめと長葱のすまし汁 辛子和え	○	牛乳、鶏肉、卵、刻み海苔、 わかめ	精白米、三温糖	玉葱、ミツバ、長葱、 小松菜、人参、モヤシ	削り節(だし)、塩、みりん、 醤油、酒、だし昆布、洋辛子	662	27.5	鶏肉と卵を一緒に井 に使うので「親子丼」 という名前です。
18 月	白飯 揚げギョウザ★4-1、4-2、5-2、7A かき玉スープ 白り辛和え	○	牛乳、豚肉、卵	精白米、油、餃子の皮、 ゴマ油、でん粉、白ゴマ	ニンニク、生姜、白菜、 長葱、ニラ、玉葱、人参、 小松菜、キュウリ、モヤシ	塩、コショウ、醤油、 鶏ガラ、酒、ラー油	691	21.9	揚げギョウザは 4-1、4-2、5-2、7Aの リクエストメニュー です。
19 火	白飯 サケの柚香焼き ジャガ芋と小松菜の味噌汁 茎わかめのきんぴら	○	牛乳、サケ、油揚げ、 味噌、茎わかめ	精白米、三温糖、でん粉、 ジャガ芋、油、コンニャク、 白ゴマ	柚子、小松菜、ゴボウ、 人参	酒、醤油、みりん、 削り節(だし)、 一味唐辛子	611	29.2	鮭にかけるとに 柚子の果汁を使います。
20 水	パゲテイリ-ムズ★8B 卵と野菜のスープ いよかん	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 ベーコン、卵	油、バター、小麦粉、 オリーブ油、スパゲッティ	ニンニク、玉葱、人参、 マッシュルーム、生姜、 パセリ、キャベツ、 小松菜、いよかん	白ワイン、鶏ガラ、塩、 コショウ、 ペイリーフパウダー	699	27.1	パゲテイリ-ムズは、 8Bのリクエスト メニューです。
21 木	セルフカツサンド ・パン ・豚カツ ・キャベツソテー ミネストローネ	○	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、 白インゲン豆、チーズ	パン、油、小麦粉、パン粉、 ジャガ芋、マカロニ	ニンニク、キャベツ、玉葱、 人参、ホールトマト、生姜、 トマトジュース	塩、コショウ、中濃ソース、 赤ワイン、鶏ガラ、タイム、 ホールトマト、パセリ、 ペイリーフパウダー	770	27.0	8年生の受験にちなんだ 「豚カツサンド」です。 頑張ってください。
22 金	ジャンバラヤ きのこのクリームスープ ネーブルオレンジ	○	牛乳、むきエビ、ハム、 ウィンナー、ベーコン、 調理用牛乳	精白米、バター、油、小麦粉	ニンニク、生姜、玉葱、 ホールトマト、ピーマン、 マッシュルーム、シメジ、 ネーブルオレンジ	塩、コショウ、パプリカ、 白ワイン、オレガノ、 ケチャップ、鶏ガラ、 ペイリーフパウダー	624	22.0	ジャンバラヤは アメリカの家庭料理 です。
25 月	ジャージャー麺★8A さつま揚げと野菜の煮物 清見オレンジ	○	牛乳、豚肉、味噌、 さつま揚げ	中華麺、油、上白糖、 でん粉、ジャガ芋、 三温糖	ニンニク、生姜、人参、 筍、干椎茸、長葱、ゴボウ、 大根、サヤインゲン、 清見オレンジ	鶏ガラ、豆板醬、甜麺醬、 酒、醤油、 オイスターソース、 削り節(だし)、塩	612	25.1	ジャージャー麺は 8Aのリクエスト メニューです。
26 火	ゆかりご飯 すいとん 生揚げと野菜の旨煮	○	牛乳、豚肉、卵、生揚げ	精白米、油、白玉粉、 小麦粉、コンニャク、 三温糖	ゆかり、人参、大根、白菜、 長葱、小松菜、ゴボウ、 サヤインゲン	だし昆布、削り節(だし)、 酒、塩、醤油、みりん	752	31.4	すいとんは小麦粉と 白玉粉などで団子を 作って具材にします。
27 水	ボークカレー 大根とキュウリの即席漬 せとか	○	牛乳、豚肉	精白米、油、ジャガ芋、 小麦粉	ニンニク、生姜、人参、 玉葱、キュウリ、大根、 せとか	赤ワイン、鶏ガラ、塩、 コショウ、ケチャップ、 ペイリーフパウダー、 ウスターソース、カレー粉	672	18.8	カレーは明治時代には 日本で食べられていた ようで、おしやれな 料理のひとつでした。
28 木	白飯 サバの味噌煮 ナメコの味噌汁 キャベツの煮浸し	○	牛乳、サバ、味噌、豆腐、 油揚げ	精白米、三温糖	生姜、ニンニク、ナメコ、 長葱、人参、キャベツ、 小松菜	酒、醤油、削り節(だし)	824	21.4	サバなどの青魚には DHAやEPAといった 体に良いあぶらさ 多く含まれます。
							841	31.6	

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。※★マークは各クラスのリクエスト献立です。